

	Hétfő 04.13	Kedd 04.14	Szerda 04.15	Csütörtök 04.16	Péntek 04.17
Tízórai	Gyümölcsstea EN:37.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Gépsonka EN:46.8kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:1.3g CK:0.1g FH:6.4g SÓ:1.0g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Rozskenyér (1;) EN:264.3kcal ZS:1.2g TZS:0.1g SZH:51.7g CK:0.9g FH:9.8g SÓ:1.3g CA:0.0mg Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kakaó (7;) EN:145.1kcal ZS:4.0g TZS:2.4g SZH:18.6g CK:18.5g FH:7.7g SÓ:0.3g CA:300.0mg Briós (1;3;6;7;) EN:327.6kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:56.7g CK:9.3g FH:8.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Sárgaborsókrém (7;) EN:122.6kcal ZS:6.3g TZS:3.8g SZH:11.2g CK:1.6g FH:4.9g SÓ:0.3g CA:15.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mozzarella (7;) EN:163.5kcal ZS:12.5g TZS:8.1g SZH:0.3g CK:0.3g FH:13.0g SÓ:0.7g CA:250.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Zsúr kenyér (1;) EN:209.5kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:41.1g CK:0.7g FH:7.9g SÓ:1.4g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Zala felvágott EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd	Pulykaragu leves (1;9;) EN:175.6kcal ZS:5.7g TZS:1.2g SZH:13.2g CK:2.0g FH:16.8g SÓ:1.4g CA:0.0mg Túrós derelye (1;3;7;) EN:793.0kcal ZS:14.6g TZS:3.1g SZH:140.6g CK:15.7g FH:29.1g SÓ:2.5g CA:0.0mg Porcukor szórát EN:205.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:50.0g CK:50.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:195.8kcal ZS:8.1g TZS:1.4g SZH:24.8g CK:1.2g FH:4.3g SÓ:1.4g CA:0.0mg Natúr sertészsizet (1;) EN:229.2kcal ZS:13.7g TZS:3.9g SZH:2.8g CK:0.0g FH:22.4g SÓ:0.4g CA:0.0mg Finomfőzelék (1;7;) EN:226.9kcal ZS:9.6g TZS:2.9g SZH:26.5g CK:11.6g FH:7.6g SÓ:1.6g CA:96.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Húsleves levestésztával (1;9;) EN:117.6kcal ZS:1.7g TZS:0.5g SZH:16.0g CK:3.1g FH:8.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg Főtt sertésbűs EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g SZH:0.0g CK:0.0g FH:20.5g SÓ:0.7g CA:0.0mg Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:193.8kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:39.3g CK:27.3g FH:1.7g SÓ:0.8g CA:27.0mg Pirított burgonya (12;)	Tojásleves (1;3;) EN:156.0kcal ZS:11.2g TZS:2.8g SZH:3.3g CK:0.0g FH:10.1g SÓ:1.1g CA:0.0mg Majorannás pulykatokány (7;) EN:133.5kcal ZS:5.6g TZS:2.8g SZH:2.7g CK:0.7g FH:17.5g SÓ:1.4g CA:27.0mg Főtt burgonya (12;) EN:235.0kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.9g CA:0.0mg Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcslé EN:92.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:22.6g CK:21.6g FH:0.0g SÓ:0.0g Milánói makaróni sertés (1;) EN:463.8kcal ZS:11.5g TZS:4.9g SZH:67.5g CK:10.4g FH:21.4g SÓ:2.7g CA:0.0mg Reszelt sajt (1;7;) EN:148.3kcal ZS:10.4g TZS:6.5g SZH:2.9g CK:0.1g FH:10.6g SÓ:0.6g CA:320.0mg
Uzsonna	Trappista sajt (7;) EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:0.6g CA:320.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Főtt tojás (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;) EN:192.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:38.3g CK:0.1g FH:6.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Olasz felvágott EN:94.4kcal ZS:8.0g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.9g CA:0.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kenőmájás (sertés) EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Habos puding (1;7;) EN:162.8kcal ZS:4.2g TZS:2.8g SZH:28.7g CK:22.8g FH:2.1g SÓ:0.1g CA:134.8mg Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g
Napi összesítés	EN: 2047.0 kcal; ZS: 43.3 g; TZS: 14.0 g; SZH: 333.6 g; CK: 83.5 g; FH: 81.8 g; SÓ: 8.1 g; CA: 320.0 mg;	EN: 1609.7 kcal; ZS: 57.5 g; TZS: 17.6 g; SZH: 195.7 g; CK: 40.6 g; FH: 72.8 g; SÓ: 6.3 g; CA: 396.0 mg;	EN: 1364.7 kcal; ZS: 34.9 g; TZS: 15.1 g; SZH: 192.7 g; CK: 33.7 g; FH: 66.3 g; SÓ: 6.4 g; CA: 342.0 mg;	EN: 1438.5 kcal; ZS: 47.6 g; TZS: 20.9 g; SZH: 166.7 g; CK: 6.1 g; FH: 76.0 g; SÓ: 8.0 g; CA: 577.0 mg;	EN: 1599.3 kcal; ZS: 46.4 g; TZS: 22.6 g; SZH: 227.7 g; CK: 57.2 g; FH: 62.4 g; SÓ: 6.9 g; CA: 754.8 mg;