

	Hétfő 05.25	Kedd 05.26	Szerda 05.27	Csütörtök 05.28	Péntek 05.29
Tízórai		Karamellás tej (7;) EN:85.0kcal ZS:2.7g TZS:1.6g SZH:9.3g CK:9.3g FH:5.4g SÓ:0.2g Napraforgós vajkrém (7;) EN:106.8kcal ZS:10.7g TZS:6.6g SZH:1.9g CK:0.7g FH:0.9g SÓ:0.3g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Csicseriborsó krém (7;) EN:100.2kcal ZS:4.0g TZS:2.0g SZH:9.9g CK:0.7g FH:4.5g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Tojáskrém (3;7;) EN:58.6kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:1.2g FH:3.2g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Ebéd		Tarhonyaleves (1;12;) EN:185.0kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:20.6g CK:0.5g FH:3.2g SÓ:1.0g Natúr csirkemelcsíkok EN:76.0kcal ZS:3.4g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:10.6g SÓ:0.5g Paradicsomos káposzta (1;) EN:193.1kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:32.6g CK:8.0g FH:5.6g SÓ:0.3g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g Vadas csirkeragu (1;7;9;10;) EN:181.3kcal ZS:8.8g TZS:3.9g SZH:10.1g CK:4.1g FH:14.4g SÓ:0.1g Tészta köret (1;) EN:327.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:0.7g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:189.9kcal ZS:5.2g TZS:0.7g SZH:27.1g CK:10.1g FH:6.6g SÓ:0.2g Magyaróvári sertésragu (1;) EN:205.1kcal ZS:14.8g TZS:4.3g SZH:4.8g CK:0.0g FH:13.3g SÓ:0.3g Párolt rizs köret EN:328.0kcal ZS:2.1g TZS:0.3g SZH:69.8g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:0.2g Körte EN:44.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.2g CK:1.3g FH:0.3g SÓ:0.0g	Orjaleves (1;) EN:69.4kcal ZS:2.1g TZS:0.6g SZH:8.4g CK:2.2g FH:3.8g SÓ:1.9g Levesbetét tészta (1;) EN:26.3kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:5.2g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.2g Sertés vagdalt (1;3;) EN:349.1kcal ZS:23.8g TZS:4.9g SZH:21.5g CK:0.5g FH:12.3g SÓ:1.3g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:236.6kcal ZS:10.1g TZS:2.9g SZH:29.5g CK:0.7g FH:4.4g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g
Uzsonna		Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Sertés párizsi EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Mákos búrkifli 50g (1;3;7;) Banán EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g
Napi összesítés		EN: 1104.8 kcal; ZS: 42.1 g; TZS: 17.3 g; SZH: 143.1 g; CK: 27.9 g; FH: 40.4 g; SÓ: 4.1 g;	EN: 1213.6 kcal; ZS: 34.5 g; TZS: 16.2 g; SZH: 167.8 g; CK: 36.1 g; FH: 51.0 g; SÓ: 3.8 g;	EN: 1256.0 kcal; ZS: 34.8 g; TZS: 10.2 g; SZH: 183.1 g; CK: 22.2 g; FH: 48.9 g; SÓ: 2.8 g;	EN: 1226.0 kcal; ZS: 41.1 g; TZS: 11.0 g; SZH: 169.5 g; CK: 36.3 g; FH: 37.8 g; SÓ: 5.4 g;