

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
Tízórai	Erdei gyümölcs tea EN: 49.2 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 12.0 g; CK: 12.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Csirkemell sonka EN: 32.7 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 153.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.2 g; CK: 0.7 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Kápia paprika EN: 15.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.4 g; CK: 1.2 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.0 g;	Vaníliás tej (7;) EN: 115.9 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 15.6 g; CK: 14.0 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Kukoricás pogácsa (1;3;7;8;10;) EN: 174.0 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 2.5 g; SZH: 27.5 g; CK: 0.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 1.0 g;	Kakaó (7;) EN: 121.9 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 1.9 g; SZH: 16.3 g; CK: 16.2 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Kenőmájás (sertés) EN: 65.7 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 2.5 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.4 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.7 g; lenmagos zsemle (1;) EN: 161.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 30.5 g; CK: 0.5 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.7 g;	Tej (7;) EN: 110.0 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 3.6 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 5.8 g; SÓ: 0.3 g; CA: 240.0 mg; Natúr sajtkrém (7;) EN: 24.5 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.2 g; CA: 73.6 mg; vizes zsemle (1;) EN: 138.5 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.4 g; FH: 5.1 g; SÓ: 0.6 g;	Karamellás tej (7;) EN: 106.4 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 13.2 g; CK: 13.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Panini (1;7;) EN: 138.5 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 27.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.5 g; Kígyóborka EN: 6.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;
Ebéd	Zellerkrémleves galuskával (1;3;7;9;) EN: 234.4 kcal; ZS: 8.3 g; TZS: 2.5 g; SZH: 31.5 g; CK: 2.0 g; FH: 5.9 g; SÓ: 1.4 g; CA: 19.2 mg; Bolognai spagetti sertés (1;) EN: 574.7 kcal; ZS: 22.1 g; TZS: 6.3 g; SZH: 68.2 g; CK: 8.2 g; FH: 25.7 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; Reszelt sajt (1;7;) EN: 54.7 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 2.1 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.0 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.3 g; CA: 97.5 mg;	Kapros tökleves (1;7;) EN: 139.8 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 2.6 g; SZH: 11.1 g; CK: 1.4 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.9 g; CA: 20.4 mg; Pirított tökmag EN: 54.1 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 0.9 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.1 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.0 g; Sajtos sertéskaraj (1;7;) EN: 314.6 kcal; ZS: 22.0 g; TZS: 6.9 g; SZH: 7.7 g; CK: 0.5 g; FH: 21.2 g; SÓ: 1.5 g; CA: 42.9 mg; Burgonyapüré (7;) EN: 266.5 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 2.8 g; SZH: 40.5 g; CK: 7.4 g; FH: 9.3 g; SÓ: 1.0 g; CA: 192.0 mg; Házi csalamádé EN: 51.6 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 11.1 g; CK: 7.1 g; FH: 1.1 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg;	Reszelttészta leves (1;3;9;) EN: 133.8 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 0.7 g; SZH: 15.9 g; CK: 0.9 g; FH: 4.5 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Panírozott dino szelet (sütőben sütvé) (1;3;6;7;9;10;) EN: 253.7 kcal; ZS: 13.1 g; TZS: 2.6 g; SZH: 23.0 g; CK: 0.8 g; FH: 9.5 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Sárgaborsó főzelék (1;) EN: 323.7 kcal; ZS: 5.9 g; TZS: 0.5 g; SZH: 47.7 g; CK: 4.1 g; FH: 18.3 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 99.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.5 g; CK: 0.0 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.5 g; alma EN: 52.5 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.5 g; CK: 6.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Tojásleves (1;3;) EN: 116.1 kcal; ZS: 8.7 g; TZS: 1.2 g; SZH: 6.7 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Sertés pörkölt (1;) EN: 257.6 kcal; ZS: 20.1 g; TZS: 5.6 g; SZH: 5.6 g; CK: 0.0 g; FH: 13.4 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Főtt burgonya EN: 244.4 kcal; ZS: 0.5 g; SZH: 47.8 g; FH: 6.5 g; SÓ: 0.8 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 99.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.5 g; CK: 0.0 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.5 g; Csemege uborka * (10;) EN: 9.1 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.2 g; CK: 1.1 g; FH: 0.7 g; SÓ: 1.4 g;	Májgombóc leves (1;3;9;) EN: 141.8 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.8 g; SZH: 20.2 g; CK: 4.8 g; FH: 9.5 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Tejberizs (7;) EN: 398.6 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 4.4 g; SZH: 72.3 g; CK: 24.0 g; FH: 12.5 g; SÓ: 0.8 g; CA: 288.0 mg; Kakaó szórát EN: 140.3 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 30.1 g; CK: 29.5 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 199.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 39.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.0 g; körte EN: 62.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 14.4 g; CK: 1.8 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g;
Uzsonna	Barackos túrókrém (7;) EN: 66.9 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 2.7 g; SZH: 3.6 g; CK: 3.5 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.2 g; CA: 34.4 mg; Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN: 178.5 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 1.8 g; SZH: 31.2 g; CK: 5.1 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.4 g; alma EN: 52.5 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.5 g; CK: 6.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Zala felvágott EN: 72.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 199.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 39.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.0 g; Kígyóborka EN: 6.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Edami sajt (7;) EN: 126.4 kcal; ZS: 9.4 g; TZS: 6.4 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.8 g; FH: 10.4 g; SÓ: 0.3 g; CA: 320.0 mg; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; fehér kenyér (1;6;) EN: 144.6 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.8 g; CK: 1.0 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.9 g; Zöldhagyma EN: 7.6 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 0.2 g; FH: 0.4 g;	Marha párizsi EN: 71.7 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 2.5 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.6 g; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 199.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 39.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.0 g; Rágórépa EN: 16.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Gyümölcsös joghurt (7;) EN: 82.5 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 1.0 g; SZH: 13.8 g; CK: 12.5 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.1 g; CA: 150.0 mg; Kifli (1;7;) EN: 109.6 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.6 g; SZH: 20.4 g; CK: 1.1 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g;