

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
Tízórai	Erdei gyümölcs tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Csirkemell sonka EN: 21.8 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.4 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: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.7 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Vaníliás tej (7;) EN: 88.9 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 1.4 g; SZH: 12.2 g; CK: 10.6 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.2 g; CA: 180.0 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: 113.8 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 1.8 g; SZH: 15.5 g; CK: 15.4 g; FH: 5.7 g; SÓ: 0.2 g; CA: 218.4 mg; Kenőmájás (sertés) EN: 43.8 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 1.7 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.3 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.4 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: 82.5 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 2.7 g; SZH: 6.9 g; CK: 6.9 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.2 g; CA: 180.0 mg; Natúr sajtkrém (7;) EN: 20.4 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.9 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.8 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 60.1 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: 79.8 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 1.4 g; SZH: 9.9 g; CK: 9.9 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 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; Kígyóuborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;
Ebéd	Zellerkrémleves galuskával (1;3;7;9;) EN: 137.7 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 1.3 g; SZH: 17.3 g; CK: 1.6 g; FH: 3.6 g; SÓ: 1.1 g; CA: 9.6 mg; Bolognai spagetti sertés (1;) EN: 425.6 kcal; ZS: 15.8 g; TZS: 4.2 g; SZH: 53.1 g; CK: 7.4 g; FH: 17.7 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Reszelt sajt (1;7;) EN: 51.3 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.0 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.3 g; CA: 97.5 mg;	Kapros tökleves (1;7;) EN: 90.5 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 2.1 g; SZH: 7.4 g; CK: 1.3 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.7 g; CA: 19.2 mg; Pirított tökmag EN: 43.3 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 0.7 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.1 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.0 g; Sajtos sertéskaraj (1;7;) EN: 237.6 kcal; ZS: 17.6 g; TZS: 4.9 g; SZH: 5.4 g; CK: 0.3 g; FH: 14.2 g; SÓ: 1.1 g; CA: 29.2 mg; Burgonyapüré (7;) EN: 223.3 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 35.0 g; CK: 5.6 g; FH: 7.6 g; SÓ: 1.0 g; CA: 144.0 mg; Házi csalamádé EN: 34.9 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.2 g; CK: 4.1 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;	Reszelttszta leves (1;3;9;) EN: 108.9 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 0.6 g; SZH: 12.8 g; CK: 0.6 g; FH: 3.7 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Panírozott dino szelet (sütőben sütvé) (1;3;6;7;9;10;) EN: 132.0 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 1.4 g; SZH: 11.5 g; CK: 0.4 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; Sárgaborsó főzelék (1;) EN: 176.4 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 24.3 g; CK: 2.0 g; FH: 9.2 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 66.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.0 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 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: 97.6 kcal; ZS: 7.3 g; TZS: 1.0 g; SZH: 5.9 g; CK: 0.0 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Sertés pörkölt (1;) EN: 186.0 kcal; ZS: 14.3 g; TZS: 4.1 g; SZH: 4.2 g; CK: 0.0 g; FH: 10.1 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Főtt burgonya EN: 197.4 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 38.6 g; FH: 5.3 g; SÓ: 0.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 66.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.0 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 g; Csemege uborka * (10;) EN: 5.2 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.6 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.8 g;	Málgombóc leves (1;3;9;) EN: 92.7 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.5 g; SZH: 13.1 g; CK: 3.0 g; FH: 6.2 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Tejberizs (7;) EN: 275.6 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 3.6 g; SZH: 47.4 g; CK: 19.4 g; FH: 9.1 g; SÓ: 0.8 g; CA: 240.0 mg; Kakaó szorát EN: 91.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.3 g; SZH: 20.3 g; CK: 20.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 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: 49.6 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 2.0 g; SZH: 2.6 g; CK: 2.5 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.2 g; CA: 25.6 mg; Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN: 119.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 20.8 g; CK: 3.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.2 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: 48.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 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: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g; Kígyóuborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Edami sajt (7;) EN: 94.8 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 4.8 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.6 g; FH: 7.8 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; fehér kenyér (1;6;) EN: 96.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.2 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.6 g; Zöldhagyma EN: 7.6 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 0.2 g; FH: 0.4 g;	Marha párizsi EN: 47.8 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 1.7 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.4 g; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g; Rágórépa EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 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;