

	Hétfő 04.27	Kedd 04.28	Szerda 04.29	Csütörtök 04.30	Péntek 05.01
Tízórai	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; Sajtos kifli (1;7;) EN: 160.5 kcal; ZS: 3.6 g; SZH: 23.8 g; FH: 6.7 g; SÓ: 0.5 g;	Poharas tej (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Vajas croissant (1;3;6;7;) EN: 192.0 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 5.5 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.9 g;	Csipkebogyó tea EN: 82.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.0 g; CK: 20.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Főtt tojás (3;) EN: 73.3 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; 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;	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; Kockasajt, natúr (7;) EN: 70.5 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 172.5 mg; 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; 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;	
Ebéd	Magyaros tarhonyaleves (1;3;9;) EN: 232.1 kcal; ZS: 9.4 g; TZS: 1.5 g; SZH: 29.9 g; CK: 0.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Szárnycsirkés (1;3;6;) EN: 246.3 kcal; ZS: 13.9 g; TZS: 2.2 g; SZH: 10.8 g; CK: 0.2 g; FH: 18.7 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Zöldbabfőzelék (1;7;) EN: 219.3 kcal; ZS: 11.7 g; TZS: 3.2 g; SZH: 19.5 g; CK: 5.0 g; FH: 6.9 g; SÓ: 1.0 g; CA: 36.0 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; Kiwi gyümölcs EN: 104.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 22.6 g; CK: 12.0 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Daragaluska leves (1;3;9;) EN: 190.7 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 1.1 g; SZH: 22.9 g; CK: 0.5 g; FH: 6.5 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 mg; Rántott hal (1;3;4;) EN: 338.9 kcal; ZS: 21.9 g; TZS: 3.1 g; SZH: 18.6 g; CK: 0.2 g; FH: 15.6 g; SÓ: 1.6 g; CA: 0.0 mg; Sárgarépa rizs EN: 381.7 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 68.3 g; CK: 2.3 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Alma befőtt EN: 57.4 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 11.9 g; CK: 10.5 g; FH: 0.1 g;	Álfoöldi gulyás leves (1;3;9;) EN: 273.5 kcal; ZS: 16.7 g; TZS: 4.3 g; SZH: 17.7 g; CK: 0.2 g; FH: 11.7 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Sajtos-tejfőlés tészta (1;3;7;) EN: 455.1 kcal; ZS: 20.2 g; TZS: 7.6 g; SZH: 53.6 g; CK: 2.9 g; FH: 14.2 g; SÓ: 1.2 g; CA: 180.0 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;	Szilvaleves (1;7;) EN: 173.6 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 3.3 g; SZH: 26.2 g; CK: 20.5 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.5 g; CA: 36.0 mg; Chilis bab sertéshússal (1;) EN: 408.5 kcal; ZS: 19.5 g; TZS: 5.5 g; SZH: 35.9 g; CK: 4.6 g; FH: 22.6 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Rizs köret 1/2 EN: 240.8 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 0.5 g; SZH: 46.5 g; CK: 0.0 g; FH: 5.6 g; SÓ: 0.5 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;	
Uzsonna	Natúr vajkrém (7;) EN: 43.0 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 2.4 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.7 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 17.0 mg; Gouda sajt (3;7;) EN: 137.2 kcal; ZS: 10.4 g; TZS: 7.1 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.8 g; FH: 11.2 g; SÓ: 0.8 g; CA: 320.0 mg; 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; Kígyóuborka 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;	Sonkás szelet EN: 28.5 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 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;	Diákcsemege (1;6;7;) EN: 96.6 kcal; ZS: 8.6 g; TZS: 3.4 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.7 g; Natúr vajkrém (7;) EN: 43.0 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 2.4 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.7 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 17.0 mg; 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; Paprika EN: 15.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Mákos búrkifli (1;7;) EN: 232.0 kcal; ZS: 10.1 g; TZS: 4.3 g; SZH: 24.1 g; CK: 11.3 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg;	