

	Hétfő 04.27	Kedd 04.28	Szerda 04.29	Csütörtök 04.30	Péntek 05.01
Reggeli	Karamellás tej (7;) EN: 133.0 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 2.3 g; SZH: 16.5 g; CK: 16.5 g; FH: 7.5 g; SÓ: 0.3 g; CA: 300.0 mg; Teavaj (7;) EN: 56.6 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 4.0 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.1 g; Brió (1;3;6;7;) EN: 327.6 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 3.0 g; SZH: 56.7 g; CK: 9.3 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg;	Tejeskávé (1;7;) EN: 146.8 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 2.3 g; SZH: 19.7 g; CK: 19.0 g; FH: 7.6 g; SÓ: 0.3 g; CA: 300.0 mg; Gouda sajt (3;7;) EN: 205.8 kcal; ZS: 15.6 g; TZS: 10.7 g; SZH: 1.2 g; CK: 1.2 g; FH: 16.8 g; SÓ: 1.2 g; CA: 480.0 mg; Sonkás szelet EN: 57.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.4 g; margarin EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; Napraforgómagos zsemle (1;) EN: 325.0 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 62.0 g; CK: 1.1 g; FH: 8.8 g; SÓ: 1.2 g; Hónapos retek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Tej (7;) EN: 137.5 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 4.5 g; SZH: 11.5 g; CK: 11.5 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.3 g; CA: 300.0 mg; Edami sajt (7;) EN: 158.0 kcal; ZS: 11.8 g; TZS: 8.0 g; SZH: 1.0 g; CK: 1.0 g; FH: 13.0 g; SÓ: 0.4 g; CA: 400.0 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: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; Kifli (1;7;) EN: 219.2 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.2 g; SZH: 40.7 g; CK: 2.2 g; FH: 5.8 g; SÓ: 0.9 g; Kígyóborka EN: 7.2 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Tej (7;) EN: 137.5 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 4.5 g; SZH: 11.5 g; CK: 11.5 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.3 g; CA: 300.0 mg; Paprikás csemege szalámi EN: 122.3 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 3.9 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.1 g; FH: 5.3 g; SÓ: 0.9 g; margarin EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; Panini (1;7;) EN: 277.0 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.9 g; SZH: 54.0 g; CK: 1.9 g; FH: 9.5 g; SÓ: 0.9 g; Kápia paprika EN: 18.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.8 g; CK: 1.4 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g;	
Ebéd	Magyaros tarhonyaleves (1;3;9;) EN: 218.5 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 1.0 g; SZH: 32.0 g; CK: 0.5 g; FH: 5.2 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; Szárnyas vagdalt (1;3;6;) EN: 264.7 kcal; ZS: 14.4 g; TZS: 2.4 g; SZH: 11.7 g; CK: 0.2 g; FH: 20.9 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Zöldbabfőzelék (1;7;) EN: 212.6 kcal; ZS: 11.7 g; TZS: 3.2 g; SZH: 17.6 g; CK: 5.4 g; FH: 7.0 g; SÓ: 1.1 g; CA: 36.0 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; 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: 174.3 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 0.8 g; SZH: 23.0 g; CK: 0.5 g; FH: 4.6 g; SÓ: 2.9 g; CA: 0.0 mg; Rántott hal (1;3;4;) EN: 393.6 kcal; ZS: 24.9 g; TZS: 3.5 g; SZH: 23.4 g; CK: 0.2 g; FH: 17.7 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg; Petrezselymes burgonya (7;) EN: 364.8 kcal; ZS: 14.5 g; TZS: 6.6 g; SZH: 47.5 g; CK: 0.1 g; FH: 6.6 g; SÓ: 1.1 g; Alma befőtt EN: 65.6 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 13.6 g; CK: 12.0 g; FH: 0.2 g;	Alföldi gulyás leves (1;3;9;) EN: 316.7 kcal; ZS: 19.5 g; TZS: 5.1 g; SZH: 19.8 g; CK: 0.2 g; FH: 13.9 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Sajtos-tejfölös tészta (1;3;7;) EN: 508.1 kcal; ZS: 21.7 g; TZS: 8.5 g; SZH: 61.0 g; CK: 3.1 g; FH: 16.8 g; SÓ: 1.4 g; CA: 220.0 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; 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: 199.3 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 30.4 g; CK: 24.1 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.5 g; CA: 40.5 mg; Chilis bab sertéshússal (1;) EN: 455.4 kcal; ZS: 21.6 g; TZS: 6.2 g; SZH: 39.9 g; CK: 5.1 g; FH: 25.5 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Rizs köret 1/2 EN: 279.5 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 0.5 g; SZH: 54.3 g; CK: 0.0 g; FH: 6.5 g; SÓ: 0.6 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;	
Vacsora	Rántott sajt (sütőben sütve) (1;3;7;) EN: 420.6 kcal; ZS: 25.7 g; TZS: 12.3 g; SZH: 23.7 g; CK: 0.2 g; FH: 23.9 g; SÓ: 1.9 g; CA: 520.0 mg; Sárgarépás rizs EN: 391.0 kcal; ZS: 9.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 68.3 g; CK: 2.3 g; FH: 8.5 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Tartármártás (3;7;10;) EN: 166.8 kcal; ZS: 14.5 g; TZS: 4.6 g; SZH: 7.0 g; CK: 6.3 g; FH: 1.1 g; SÓ: 1.2 g; CA: 39.7 mg;	Tejszínes csirkeragu (1;7;9;) EN: 339.9 kcal; ZS: 19.4 g; TZS: 8.7 g; SZH: 7.8 g; CK: 2.7 g; FH: 32.2 g; SÓ: 1.2 g; CA: 78.0 mg; Főtt tészta (1;) EN: 356.4 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 61.2 g; CK: 3.0 g; FH: 10.4 g; SÓ: 1.7 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; 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;	Rakott burgonya lángolt kolbásszal (3;7;) EN: 496.6 kcal; ZS: 22.3 g; TZS: 7.9 g; SZH: 44.4 g; CK: 0.9 g; FH: 23.9 g; SÓ: 0.6 g; CA: 29.7 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; Cékla saláta (10;) EN: 16.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.3 g; CK: 3.8 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.8 g;		