

	Hétfő 05.04	Kedd 05.05	Szerda 05.06	Csütörtök 05.07	Péntek 05.08
Tízórai	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; Mákos rigó (1;) EN: 167.0 kcal; ZS: 2.6 g; SZH: 30.5 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 1.9 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; 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; 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; Zöldhagyma EN: 7.6 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 0.2 g; FH: 0.4 g;	Citromos tea EN: 41.6 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; Natúr vajkrém (7;) EN: 42.2 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 2.4 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.7 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 17.0 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; 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;	Tejeskávé (1;7;) EN: 115.3 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 1.6 g; SZH: 16.4 g; CK: 15.8 g; FH: 5.5 g; SÓ: 0.2 g; CA: 216.0 mg; 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; Császár zsemle (1;6;) EN: 152.7 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.4 g; CK: 0.5 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.6 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;	Kefír (7;) EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 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; 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; 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;
Ebéd	Tejfölös tojásleves (1;3;7;) EN: 189.5 kcal; ZS: 15.7 g; TZS: 5.3 g; SZH: 8.1 g; CK: 0.7 g; FH: 3.3 g; SÓ: 1.0 g; CA: 36.0 mg; Zöldséges szárnyas rizottó EN: 505.4 kcal; ZS: 16.3 g; TZS: 2.5 g; SZH: 63.0 g; CK: 2.4 g; FH: 27.1 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; Alma befőtt EN: 57.4 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 11.9 g; CK: 10.5 g; FH: 0.1 g;	Zöldborsóleves (1;3;9;) EN: 247.1 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.7 g; SZH: 39.5 g; CK: 22.1 g; FH: 12.4 g; SÓ: 5.0 g; CA: 0.0 mg; Sült csirkecomb felső EN: 286.5 kcal; ZS: 22.9 g; TZS: 6.9 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.0 g; FH: 18.2 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 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; 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; Cékla saláta (10;) EN: 14.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.8 g; CK: 3.4 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.7 g;	Babgulyás (sertés) (1;3;9;) EN: 200.4 kcal; ZS: 8.9 g; TZS: 2.9 g; SZH: 16.2 g; CK: 0.7 g; FH: 12.7 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Túrós csusza (1;7;) EN: 502.6 kcal; ZS: 23.9 g; TZS: 13.9 g; SZH: 47.4 g; CK: 6.3 g; FH: 22.3 g; SÓ: 1.3 g; CA: 124.0 mg; Tejföl (7;) EN: 69.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 3.9 g; SZH: 1.7 g; CK: 1.7 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 60.0 mg; fehér kenyér (1;6;) EN: 36.1 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.2 g; CK: 0.2 g; FH: 1.3 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;	Csontleves tésztával (1;3;9;) EN: 111.3 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.8 g; SZH: 13.7 g; CK: 1.1 g; FH: 5.4 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; Húsgombóc (sertés) (3;) EN: 266.1 kcal; ZS: 16.9 g; TZS: 5.9 g; SZH: 11.7 g; CK: 0.0 g; FH: 16.9 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Paradicsom mártás (1;9;) EN: 243.2 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 0.9 g; SZH: 39.0 g; CK: 22.7 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Főtt burgonya 1/2 EN: 131.6 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 25.8 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.3 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 50.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.0 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.3 g;	Karfiolkrémleves galuskával (1;3;7;) EN: 200.1 kcal; ZS: 10.8 g; TZS: 4.3 g; SZH: 12.4 g; CK: 4.7 g; FH: 11.4 g; SÓ: 1.4 g; CA: 24.8 mg; Sertés pörkölt (1;) EN: 247.6 kcal; ZS: 19.6 g; TZS: 5.5 g; SZH: 4.5 g; CK: 0.0 g; FH: 13.2 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Bulgur köret (1;) EN: 263.0 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.2 g; SZH: 49.0 g; CK: 7.0 g; FH: 9.1 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; fehér kenyér (1;6;) EN: 72.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.4 g; CK: 0.5 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g; Házi káposztasaláta EN: 56.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 11.7 g; CK: 6.0 g; FH: 1.6 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg;
Uzsonna	Kockasajt, sonkás (7;) EN: 34.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 1.7 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.7 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.2 g; CA: 100.6 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; 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;	Barackos túrókrém (7;) EN: 72.2 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 2.8 g; SZH: 4.1 g; CK: 3.5 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.2 g; CA: 48.8 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; 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; 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;	Fatörzs kifli (1;3;7;) EN: 244.1 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 4.1 g; SZH: 44.9 g; CK: 11.5 g; FH: 6.4 g; SÓ: 0.4 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;	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; 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;