

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15
Tízórai	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tavaszi felvágott EN:110.8kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:4.8g SÓ:0.9g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g	Vaníliás tej (7;) EN:139.9kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:18.2g CK:16.5g FH:7.5g SÓ:0.3g CA:300.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Molnárka (1;3;6;7;13;) EN:327.0kcal ZS:9.1g TZS:3.1g SZH:55.3g CK:8.2g FH:9.1g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Edami sajt (7;) EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g CA:320.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g félbarna kenyér (1;) EN:212.6kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:0.9g FH:7.5g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Barackos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi babkrém (7;) EN:74.6kcal ZS:3.7g TZS:2.3g SZH:7.7g CK:0.2g FH:3.9g SÓ:0.9g CA:5.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g	Erdei gyümölcs tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Baromfi párizsi EN:63.2kcal ZS:4.7g TZS:1.5g SZH:1.0g CK:0.2g FH:4.2g SÓ:0.8g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Ebéd	Sertés raguleves (1;9;) EN:193.1kcal ZS:6.8g TZS:1.5g SZH:15.1g CK:1.4g FH:15.9g SÓ:1.7g CA:0.0mg Káposztás kocka (1;) EN:421.3kcal ZS:5.5g TZS:0.8g SZH:78.5g CK:9.2g FH:13.2g SÓ:1.7g CA:0.0mg félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:151.0kcal ZS:6.4g TZS:0.9g SZH:18.6g CK:1.2g FH:4.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:0.2g CA:0.0mg Paraj mártás (1;7;) EN:148.6kcal ZS:2.9g TZS:1.2g SZH:24.0g CK:8.9g FH:6.2g SÓ:1.1g CA:120.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:190.3kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:37.3g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Szilvaleves (1;7;) EN:178.1kcal ZS:4.3g TZS:2.7g SZH:30.7g CK:24.3g FH:2.6g SÓ:0.0g CA:40.5mg Csirkehúsos rizottó (9;) EN:581.7kcal ZS:14.0g TZS:2.8g SZH:82.4g CK:0.4g FH:31.6g SÓ:2.7g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g CA:0.0mg félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:195.8kcal ZS:8.1g TZS:1.4g SZH:24.8g CK:1.2g FH:4.3g SÓ:1.4g CA:0.0mg Natúr sertészelet (1;) EN:194.0kcal ZS:10.6g TZS:2.5g SZH:2.4g CK:0.0g FH:20.8g SÓ:0.4g CA:0.0mg Finomfőzelék (1;7;) EN:226.9kcal ZS:9.6g TZS:2.9g SZH:26.5g CK:11.6g FH:7.6g SÓ:1.6g CA:96.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Paradicsomleves (1;9;) EN:178.1kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:31.0g CK:5.4g FH:5.1g SÓ:0.9g CA:0.0mg Panírozott csirkemell (1;6;) EN:383.5kcal ZS:25.1g TZS:2.9g SZH:19.2g CK:1.2g FH:19.2g SÓ:1.9g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:368.6kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Mongol saláta * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g
Uzsonna	Magyaros vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:10.0mg vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Natúr sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:206.8mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g Sárgarépa csíkok EN:20.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kenőmájás (sertés) EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Trappista sajt (7;) EN:168.5kcal ZS:13.0g TZS:8.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:12.8g SÓ:0.8g CA:400.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Ivó joghurt kajszis (7;) EN:96.3kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g
Napi összesítés	EN: 1558.9 kcal; ZS: 36.6 g; TZS: 12.5 g; SZH: 245.5 g; CK: 26.5 g; FH: 57.2 g; SÓ: 7.7 g; CA: 10.0 mg;	EN: 1554.8 kcal; ZS: 41.4 g; TZS: 14.6 g; SZH: 232.1 g; CK: 37.2 g; FH: 57.2 g; SÓ: 4.9 g; CA: 626.8 mg;	EN: 1725.9 kcal; ZS: 46.0 g; TZS: 19.4 g; SZH: 244.8 g; CK: 28.7 g; FH: 77.5 g; SÓ: 8.7 g; CA: 660.5 mg;	EN: 1620.2 kcal; ZS: 52.4 g; TZS: 18.9 g; SZH: 210.1 g; CK: 23.7 g; FH: 73.0 g; SÓ: 8.3 g; CA: 501.0 mg;	EN: 1682.6 kcal; ZS: 48.0 g; TZS: 9.4 g; SZH: 241.3 g; CK: 43.3 g; FH: 62.6 g; SÓ: 6.9 g; CA: 125.0 mg;