

	Hétfő 06.15	Kedd 06.16	Szerda 06.17	Csütörtök 06.18	Péntek 06.19
Tízórai	Gyümölcs tea (12;) EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Szendvicsskrém (7;) EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Gabonapehely (1;7;) EN:79.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:16.4g CK:6.4g FH:1.5g SÓ:0.1g	Gyümölcs tea (12;) EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zöldhagymás túrókrém (7;) EN:28.7kcal ZS:1.6g TZS:1.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:87.0kcal ZS:2.4g TZS:1.4g SZH:10.7g CK:9.4g FH:5.0g SÓ:0.2g Méz EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Tojáskrém (3;7;) EN:58.6kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:1.2g FH:3.2g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Palócleves (sertés) (1;7;12;) EN:231.3kcal ZS:13.9g TZS:5.2g SZH:14.7g CK:1.6g FH:10.4g SÓ:0.6g Piskóta kocka (1;3;) EN:146.0kcal ZS:2.5g TZS:0.5g SZH:9.8g CK:11.7g FH:4.3g Csokiöntet (1;7;) EN:142.5kcal ZS:3.6g TZS:2.2g SZH:18.6g CK:9.8g FH:7.7g SÓ:0.2g Alma EN:29.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:3.4g FH:0.3g SÓ:0.0g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:146.7kcal ZS:9.4g TZS:1.0g SZH:12.8g CK:2.4g FH:2.2g SÓ:0.2g Húsgombóc (3;) EN:231.9kcal ZS:9.1g TZS:3.1g SZH:25.8g CK:0.0g FH:10.9g SÓ:0.8g Sóska mártás (1;7;) EN:113.2kcal ZS:1.5g TZS:0.8g SZH:19.3g CK:5.1g FH:4.4g SÓ:0.3g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:103.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:20.2g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Paradicsomleves (1;) EN:167.7kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:28.0g CK:5.5g FH:4.7g SÓ:0.2g Pirított napraforgó EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g Tonhalas penne (1;4;7;) EN:278.4kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:48.7g CK:2.5g FH:15.1g SÓ:0.5g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g Burgonyapüré (7;12;) EN:311.5kcal ZS:8.9g TZS:5.0g SZH:43.8g CK:7.0g FH:9.5g SÓ:1.1g Cékla saláta * (10;) EN:20.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g	Daragaluskaleves (1;3;) EN:230.2kcal ZS:18.6g TZS:2.0g SZH:14.5g CK:2.0g FH:2.8g SÓ:0.1g Sertés aprópecsenye EN:175.0kcal ZS:13.9g TZS:3.7g SZH:3.4g CK:0.0g FH:8.7g SÓ:1.1g Szárazbab főzelék (1;7;) EN:226.2kcal ZS:6.6g TZS:1.7g SZH:28.1g CK:4.0g FH:9.8g SÓ:0.9g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g
Uzsonna	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Gépsonka EN:23.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Paprikás csemege szalámi EN:72.0kcal ZS:6.7g TZS:2.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Korpás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g Nektarin EN:73.5kcal ZS:17.1g FH:0.6g
Napi összesítés	EN: 1097.9 kcal; ZS: 42.2 g; TZS: 21.3 g; SZH: 115.6 g; CK: 32.7 g; FH: 42.0 g; SÓ: 3.6 g;	EN: 1029.0 kcal; ZS: 27.2 g; TZS: 8.1 g; SZH: 154.3 g; CK: 21.9 g; FH: 38.2 g; SÓ: 3.3 g;	EN: 997.5 kcal; ZS: 27.9 g; TZS: 11.0 g; SZH: 144.9 g; CK: 11.3 g; FH: 42.4 g; SÓ: 3.0 g;	EN: 1710.0 kcal; ZS: 85.0 g; TZS: 23.0 g; SZH: 182.4 g; CK: 51.1 g; FH: 51.2 g; SÓ: 5.8 g;	EN: 1376.6 kcal; ZS: 61.3 g; TZS: 17.5 g; SZH: 163.2 g; CK: 25.7 g; FH: 44.6 g; SÓ: 4.5 g;