

	Hétfő 06.22	Kedd 06.23	Szerda 06.24	Csütörtök 06.25	Péntek 06.26
Tízórai	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:195.8kcal ZS:17.8g TZS:6.8g SZH:2.5g CK:1.9g FH:5.9g SÓ:0.8g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Házi sertéssülthúskrém (7;) EN:55.1kcal ZS:4.3g TZS:2.1g SZH:0.5g CK:0.2g FH:3.4g 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	Gyümölcs tea (12;) EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g 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 Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Tejeskávé (1;7;) EN:87.0kcal ZS:2.4g TZS:1.4g SZH:10.7g CK:9.4g FH:5.0g SÓ:0.2g Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g 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 Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.2g CK:0.8g FH:1.5g SÓ:0.3g 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	Frankfurtiléves (1;7;12;) EN:275.5kcal ZS:19.0g TZS:4.0g SZH:17.7g CK:0.8g FH:7.5g SÓ:1.5g Lekváros derelye (1;) EN:408.7kcal ZS:6.3g TZS:1.2g SZH:75.6g CK:14.4g FH:11.4g SÓ:2.1g Fahéj szórat EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:14.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Alma EN:29.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:3.4g FH:0.3g SÓ:0.0g	Vajgaluskaléves (1;3;) EN:37.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:7.1g CK:2.0g FH:1.4g SÓ:1.3g Grillfűszeres csirkemellfilé EN:411.2kcal ZS:27.8g TZS:4.5g SZH:1.0g CK:0.0g FH:37.6g SÓ:2.3g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:337.9kcal ZS:8.3g TZS:2.2g SZH:46.6g CK:8.7g FH:15.2g SÓ:1.1g Őszibarack EN:34.9kcal ZS:0.1g SZH:7.7g CK:7.7g FH:0.6g	Karfiolkrémleves (1;7;) EN:278.8kcal ZS:24.1g TZS:6.2g SZH:10.6g CK:1.5g FH:4.4g SÓ:0.9g Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Bácskai rizseshús EN:437.7kcal ZS:18.9g TZS:4.3g SZH:51.7g CK:0.0g FH:13.8g SÓ:1.2g Vitamin saláta (10;) EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:1.4g FH:0.4g SÓ:0.6g	Tojásleves (1;3;) EN:145.6kcal ZS:13.1g TZS:1.8g SZH:3.7g CK:0.0g FH:2.9g SÓ:0.7g Pulyka vagdalt (1;3;) EN:284.6kcal ZS:16.5g TZS:2.4g SZH:20.0g CK:0.5g FH:13.2g SÓ:1.2g Paradicsomos káposzta (1;) EN:193.1kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:32.6g CK:8.0g FH:5.6g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Csicscriborsós zöldségleves (1;12;) EN:108.8kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:16.4g CK:0.5g FH:2.9g SÓ:1.1g Lecsós ragu EN:85.1kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:5.9g CK:0.8g FH:1.3g SÓ:0.6g Sertés sült EN:330.0kcal ZS:27.4g TZS:5.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:21.0g SÓ:0.2g Bulgur köret (1;) EN:364.5kcal ZS:10.8g TZS:1.0g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.6g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g
Uzsonna	Kockasajt, sonkás (7;) EN:67.9kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.5g SÓ:0.3g Rozsbarna kenyér (1;) EN:129.5kcal ZS:1.7g TZS:0.3g SZH:21.3g CK:2.0g FH:4.3g SÓ:0.2g Rágórépa EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Baromfi párizsi EN:40.6kcal ZS:3.4g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.2g 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 Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Lapka sajt (7;) EN:91.1kcal ZS:5.6g TZS:3.8g SZH:3.0g CK:3.0g FH:7.1g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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 Kaliforniai paprika EN:22.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.5g CK:1.8g FH:1.1g SÓ:0.0g	Gesztenyésrúd (1;7;) EN:235.9kcal ZS:10.1g TZS:4.6g SZH:31.6g CK:9.3g FH:4.1g SÓ:0.4g	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g
Napi összesítés	EN: 1320.9 kcal; ZS: 50.7 g; TZS: 16.0 g; SZH: 175.6 g; CK: 40.6 g; FH: 37.6 g; SÓ: 5.5 g;	EN: 1297.0 kcal; ZS: 50.2 g; TZS: 12.4 g; SZH: 129.2 g; CK: 27.2 g; FH: 75.5 g; SÓ: 6.6 g;	EN: 1302.8 kcal; ZS: 63.2 g; TZS: 17.9 g; SZH: 137.1 g; CK: 10.7 g; FH: 44.4 g; SÓ: 5.4 g;	EN: 1239.1 kcal; ZS: 51.0 g; TZS: 13.3 g; SZH: 148.9 g; CK: 28.7 g; FH: 42.9 g; SÓ: 4.1 g;	EN: 1494.3 kcal; ZS: 71.1 g; TZS: 17.5 g; SZH: 156.1 g; CK: 32.1 g; FH: 55.1 g; SÓ: 3.9 g;