

	Hétfő 08.31	Kedd 09.01	Szerda 09.02	Csütörtök 09.03	Péntek 09.04
Tízórai	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.3g FH:0.5g 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 Barack lekvár EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g SÓ:0.0g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH: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	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Fahéjas csiga (1;6;) EN:210.4kcal ZS:8.5g TZS:4.0g SZH:28.6g CK:7.9g FH:3.5g SÓ:0.2g	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 babkrém (7;) EN:61.3kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:0.2g FH:2.7g SÓ:0.5g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Karamellás tej (7;) EN:85.0kcal ZS:2.7g TZS:1.6g SZH:9.3g CK:9.3g FH:5.4g SÓ:0.2g Póréhagymás tojáskrém (3;7;) EN:90.8kcal ZS:7.5g TZS:4.1g SZH:1.4g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Lencsegyulyás sertéshússal (1;3;) EN:394.6kcal ZS:14.9g TZS:3.3g SZH:38.5g CK:1.1g FH:21.4g SÓ:1.1g Gránátos kocka (1;12;) EN:604.9kcal ZS:19.9g TZS:2.2g SZH:87.9g CK:3.6g FH:15.3g SÓ:1.4g Csemege uborka * (10;12;) EN:6.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:1.0g Alma EN:38.5kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.7g CK:4.4g FH:0.4g SÓ:0.0g	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g Zöldfűszeres csirkeapró EN:124.8kcal ZS:4.6g TZS:1.6g SZH:1.7g CK:0.0g FH:18.6g SÓ:1.0g Zöldséges rizs EN:405.3kcal ZS:11.6g TZS:1.3g SZH:66.0g CK:2.0g FH:7.8g SÓ:1.1g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:50.2kcal ZS:1.7g TZS:0.2g SZH:7.3g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:4.0g Temesvári sertésragu (7;) EN:206.7kcal ZS:16.7g TZS:5.0g SZH:4.5g CK:0.9g FH:10.3g SÓ:1.3g Tészta köret (1;) EN:499.3kcal ZS:20.2g TZS:2.0g SZH:60.8g CK:4.0g FH:14.3g SÓ:0.9g	Zabgaluska leves (1;3;9;) EN:116.7kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:21.7g CK:2.5g FH:4.0g SÓ:2.0g Csirke vagdalt (1;6;) EN:447.8kcal ZS:36.4g TZS:5.1g SZH:15.6g CK:1.2g FH:13.2g SÓ:2.1g Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:210.5kcal ZS:2.5g TZS:2.0g SZH:44.5g CK:35.6g FH:1.6g SÓ:0.7g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:150.4kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.9g Körte EN:57.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.2g CK:1.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	Gombakrémleves (1;7;) EN:72.9kcal ZS:4.9g TZS:2.3g SZH:4.8g CK:0.8g FH:2.0g SÓ:1.0g Pirított zsemlekocka (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g Tököslecsó EN:46.2kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:6.9g CK:0.0g FH:1.3g SÓ:1.1g Párolt köles EN:379.0kcal ZS:5.4g TZS:0.9g SZH:70.0g CK:0.1g FH:10.8g SÓ:0.7g
Uzsonna	Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Lenmagos sajtkrém (7;) EN:63.4kcal ZS:5.2g TZS:3.0g SZH:1.9g CK:1.9g FH:1.9g SÓ:0.6g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g 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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Sárgarépa julienne EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g 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 Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g 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	Meggyes pite (1;3;6;) EN:152.5kcal ZS:8.9g TZS:5.5g SZH:17.2g CK:6.5g FH:1.5g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 1571.7 kcal; ZS: 48.5 g; TZS: 11.2 g; SZH: 220.3 g; CK: 23.6 g; FH: 56.8 g; SÓ: 6.3 g;	EN: 1222.7 kcal; ZS: 34.3 g; TZS: 13.3 g; SZH: 179.6 g; CK: 41.0 g; FH: 46.1 g; SÓ: 4.5 g;	EN: 1371.7 kcal; ZS: 59.9 g; TZS: 18.4 g; SZH: 152.1 g; CK: 22.4 g; FH: 49.9 g; SÓ: 7.9 g;	EN: 1572.0 kcal; ZS: 57.5 g; TZS: 14.5 g; SZH: 208.7 g; CK: 49.6 g; FH: 46.5 g; SÓ: 8.7 g;	EN: 1056.0 kcal; ZS: 33.4 g; TZS: 15.4 g; SZH: 151.9 g; CK: 17.4 g; FH: 31.9 g; SÓ: 4.3 g;