

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15
Reggeli	Erdei gyümölcs tea szőlőcukorral EN: 14.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.6 g; CK: 3.6 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Tavaszi felvágott EN: 41.6 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 1.5 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.1 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.3 g; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;	Kakaós rizsital szőlőcukorral EN: 101.9 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 20.6 g; CK: 9.4 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Álomsonka EN: 13.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.1 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.4 g; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;	Rizs ital EN: 65.0 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 13.0 g; CK: 4.8 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Brokkolikrém EN: 28.7 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;	Erdei gyümölcs tea szőlőcukorral EN: 14.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.6 g; CK: 3.6 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Fűszeres gombakrém EN: 48.6 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 1.5 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;	Rizs ital EN: 65.0 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 13.0 g; CK: 4.8 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Baromfi párizsi EN: 23.7 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.3 g; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;
Tízórai	Abonett EN: 34.6 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.1 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g;	Puffasztott rizs EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g;	Abonett EN: 34.6 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.1 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g;	Puffasztott rizs EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g;	Abonett EN: 34.6 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.1 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g;
Ebéd	Sertés raguleves (1;9;) EN: 79.2 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.7 g; SZH: 4.8 g; CK: 1.0 g; FH: 6.7 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Puliszka EN: 101.4 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 1.3 g; SZH: 16.2 g; CK: 0.6 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg;	Natúr csirkemell szelet EN: 95.6 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 14.8 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Paraj mártás (1;) EN: 54.7 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.2 g; SZH: 10.4 g; CK: 2.0 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Főtt burgonya 1/2 (12;) EN: 112.8 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 22.1 g; CK: 0.0 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Kókuszgolyó szőlőcukorral (1;12;) EN: 185.6 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 4.5 g; SZH: 25.6 g; CK: 12.7 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg;	Csirkehúsos rakott vegyes zöldség EN: 144.1 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 1.0 g; SZH: 14.3 g; CK: 1.9 g; FH: 8.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;	Párolt sertésszelet EN: 71.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 8.2 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Cukkíni főzelék (1;) EN: 37.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 0.4 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg;	Sült csirkecombfilé EN: 59.5 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.0 g; FH: 8.4 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Bulgur köret (1;) EN: 133.6 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 3.5 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; Párolt zöldségköret 1/2 EN: 26.6 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 1.7 g; CK: 1.1 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;
Uzsonna	Sárgarépás margarin EN: 58.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; vizes kifli (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; Kígyóborka EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Rizs ital EN: 65.0 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 13.0 g; CK: 4.8 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;	Házi sertés húskrém EN: 89.0 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; vizes kifli (1;) EN: 69.7 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.0 g; CK: 0.4 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; Tea szőlőcukorral EN: 14.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.6 g; CK: 3.6 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Prágai pulyka sonka EN: 12.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.1 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.4 g; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; Barackos tea szőlőcukorral EN: 18.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.5 g; CK: 4.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Bécsi felvágott EN: 43.7 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 1.7 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.2 g; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; vizes kifli (1;) EN: 69.7 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.0 g; CK: 0.4 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; Hónapos retek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Rizs ital EN: 65.0 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 13.0 g; CK: 4.8 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;	Céklás margarin EN: 65.1 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 3.5 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.4 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.1 g; vizes kifli (1;) EN: 69.7 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.0 g; CK: 0.4 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; Epres tea szőlőcukorral EN: 18.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.5 g; CK: 4.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;