

	Hétfő 08.31	Kedd 09.01	Szerda 09.02	Csütörtök 09.03	Péntek 09.04
Tízórai	Erdei gyümölcs tea * EN: 0.2 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Zala felvágott EN: 72.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.7 g; Margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; 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; Kígyóborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Málna tea * (12;) EN: 0.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Sonkás padlizsánkrém (10;) EN: 88.4 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 2.2 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.1 g; FH: 3.6 g; SÓ: 1.3 g; Kígyóborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; 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;	Citromos tea * EN: 0.7 kcal; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Házi sertés húskrém EN: 96.7 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 8.4 g; SÓ: 0.1 g; 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;	Erdei gyümölcs tea * EN: 0.2 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Házi babkrém EN: 32.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.6 g; CK: 0.3 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.2 g; teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1;) EN: 52.9 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.3 g; CK: 0.2 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.3 g;	Barackos tea * (12;) EN: 0.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Házi csirkehúskrém EN: 68.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 1.1 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.2 g; 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; Kígyóborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;
Ebéd	Zöldséges lencsegulyás (10;) EN: 197.7 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 1.4 g; SZH: 17.7 g; CK: 1.0 g; FH: 14.4 g; SÓ: 1.1 g; Majorannás csirketokány EN: 170.1 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 1.9 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.0 g; FH: 19.8 g; SÓ: 1.4 g; Petrezselymes burgonya (12;) EN: 161.7 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 27.6 g; CK: 0.0 g; FH: 3.8 g; SÓ: 1.2 g;	Kertész leves D (9;) EN: 53.1 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 5.6 g; CK: 2.4 g; FH: 1.0 g; SÓ: 1.2 g; Zöldfűszeres sült csirkecombfilé EN: 130.7 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 1.3 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 18.8 g; SÓ: 2.1 g; Párolt brokkoli EN: 57.1 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 4.9 g; CK: 3.0 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.6 g; Rizs köret EN: 212.7 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 40.2 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 2.0 g;	Magyaros zellerleves (9;) EN: 48.8 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.2 g; SZH: 6.1 g; CK: 1.5 g; FH: 1.4 g; SÓ: 1.4 g; Temesvári sertésragu EN: 220.5 kcal; ZS: 11.7 g; TZS: 2.5 g; SZH: 11.0 g; CK: 1.7 g; FH: 16.1 g; SÓ: 1.3 g; Tészta köret (1;) EN: 202.6 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 0.9 g; SZH: 28.8 g; CK: 1.4 g; FH: 4.9 g; SÓ: 1.0 g; Nektarin EN: 73.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 17.1 g; CK: 11.9 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g;	Magyaros reszelttészta leves (zellermentes) (1;12;) EN: 76.4 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.3 g; SZH: 11.9 g; CK: 0.4 g; FH: 2.4 g; SÓ: 1.0 g; Húsgombóc EN: 249.2 kcal; ZS: 15.9 g; TZS: 5.1 g; SZH: 12.5 g; CK: 0.0 g; FH: 14.1 g; SÓ: 1.1 g; Bazsalikom mártás (1;) EN: 61.6 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 1.5 g; SZH: 4.5 g; CK: 0.8 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.5 g; Főtt burgonya (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: 0.8 g;	Gomba krémleves (1;12;) EN: 119.8 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 15.5 g; CK: 1.0 g; FH: 6.2 g; SÓ: 1.2 g; Pirított kenyérkocka (1;) EN: 26.2 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.1 g; CK: 0.1 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.2 g; Cukkínis-csirkes lecsó EN: 176.4 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 1.4 g; SZH: 5.1 g; CK: 1.1 g; FH: 20.1 g; SÓ: 0.9 g; Párolt köles EN: 170.9 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 0.7 g; SZH: 25.9 g; CK: 0.0 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.5 g;
Uzsonna	Zöldfűszeres kockasajt (7;) EN: 41.6 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 1.5 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.6 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g; 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;	Csirkemell sonka EN: 27.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.2 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.8 g; Margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; 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; Paprika EN: 36.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.6 g; CK: 0.0 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.0 g;	Lapkasajt (7;) EN: 56.8 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 3.2 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.7 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.5 g; Margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; 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; Sárgarépa csíkok EN: 16.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.2 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g;	Sertés párizsi EN: 69.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.6 g; Margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; 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; Paprika EN: 36.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.6 g; CK: 0.0 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.0 g;	Meggyes almakrém * EN: 22.6 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.9 g; CK: 3.8 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; 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;