

	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13
Tízórai	Gyümölcsstea EN: 32.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Zöldfűszeres tonhalkrém (4;7;) EN: 103.5 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 2.8 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.2 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.5 g; CA: 5.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 333.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 65.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.7 g;	Tej 2dl (7;) EN: 90.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Snidlinges vajkrém (7;) EN: 49.8 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 2.3 g; SZH: 1.6 g; CK: 1.2 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 5.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 333.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 65.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.7 g; Hónapos retek EN: 8.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.9 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Tej 2dl (7;) EN: 90.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; 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; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 333.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 65.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.7 g; Rágórépa EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Kakaó (7;) EN: 122.6 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 1.9 g; SZH: 16.3 g; CK: 16.2 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; 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; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 333.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 65.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.7 g;	Gyümölcsstea EN: 32.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Magvas szárnyas májkrém (7;) EN: 175.7 kcal; ZS: 14.5 g; TZS: 4.4 g; SZH: 4.4 g; CK: 0.4 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.2 g; CA: 11.3 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 333.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 65.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.7 g; Jégcsapretek EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;
Ebéd	Palóclevés (sertés) (1;7;12;) EN: 238.7 kcal; ZS: 16.6 g; TZS: 5.7 g; SZH: 10.1 g; CK: 1.3 g; FH: 10.6 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Dejő szórát (1;) EN: 171.6 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 26.2 g; CK: 20.4 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Főtt tészta (1;) EN: 290.3 kcal; ZS: 7.7 g; TZS: 1.0 g; SZH: 46.8 g; CK: 2.3 g; FH: 7.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Zöldséglevés (1;) EN: 69.0 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 8.1 g; CK: 1.6 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; Főtt tojás (3;) EN: 146.7 kcal; ZS: 8.8 g; TZS: 2.7 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.4 g; FH: 9.9 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; Parajfőzelék (1;7;) EN: 172.4 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 1.4 g; SZH: 21.0 g; CK: 4.6 g; FH: 7.6 g; SÓ: 1.1 g; CA: 120.0 mg;	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; CA: 0.0 mg; Sült csirkecombfilé EN: 130.7 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 1.3 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 18.8 g; SÓ: 2.1 g; CA: 0.0 mg; Petrezselymes burgonya (12;) EN: 257.5 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 46.4 g; CK: 0.0 g; FH: 6.3 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Cékla saláta * (10;) EN: 28.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 3.4 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;	Köménymag leves (1;) EN: 65.0 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 0.6 g; SZH: 3.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Zöldséges bulgur sertéshússal (1;) EN: 503.9 kcal; ZS: 19.4 g; TZS: 5.3 g; SZH: 57.6 g; CK: 8.8 g; FH: 23.7 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Csemege uborka * (10;12;) EN: 7.7 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.3 g; FH: 0.6 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg;	Zöldséges szárazbableves (1;12;) EN: 144.2 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.3 g; SZH: 20.0 g; CK: 1.9 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Fűszeres csirkefalatok EN: 168.6 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 2.0 g; SZH: 3.6 g; CK: 0.2 g; FH: 19.0 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Cukkíni főzelék D (1;7;) EN: 59.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 9.9 g; CK: 0.5 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.8 g; CA: 18.0 mg; körte EN: 52.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;
Uzsonna	Edami sajt (7;) EN: 126.4 kcal; ZS: 9.4 g; TZS: 6.4 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.8 g; FH: 10.4 g; SÓ: 0.3 g; CA: 320.0 mg; 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; 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; Paprika EN: 30.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.7 g; CK: 0.0 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.0 g;	Fürdői sonka EN: 140.1 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.4 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.2 g; FH: 4.2 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; 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; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.0 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Vaníliás túrókrém (7;) EN: 65.3 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 1.3 g; SZH: 7.9 g; CK: 7.1 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.0 g; CA: 34.0 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;	Sárgarépas tojáskrém (3;7;) EN: 107.3 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 5.2 g; SZH: 1.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.3 g; CA: 10.0 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;	Gyümölcsös joghurt (7;) EN: 103.8 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.4 g; SZH: 13.8 g; CK: 13.8 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 125.0 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;