

	Hétfő 06.01	Kedd 06.02	Szerda 06.03	Csütörtök 06.04	Péntek 06.05
Tízórai	<p>Poharas tej (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g;</p> <p>Gépsonka EN: 35.1 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.5 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g;</p> <p>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;</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;</p> <p>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;</p>	<p>Poharas tej (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;</p>	<p>Poharas tej (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g;</p> <p>Padlizsánkrém (10;) EN: 67.8 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 1.0 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.1 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.8 g;</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;</p> <p>Kígyóborka 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;</p>	<p>Barackos tea * EN: 0.0 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;</p> <p>Tavaszi felvágott EN: 83.1 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 3.0 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.2 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 g;</p> <p>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;</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;</p> <p>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;</p>	<p>Poharas tej (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g;</p> <p>Bazsalikom margarin EN: 109.5 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.1 g;</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;</p> <p>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;</p>
Ebéd	<p>Legényfogó leves (1;9;) EN: 175.4 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 1.5 g; SZH: 12.1 g; CK: 0.7 g; FH: 17.6 g; SÓ: 1.7 g;</p> <p>Tejben dara DI-TM * (1;) EN: 148.8 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 30.4 g; CK: 7.2 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.2 g;</p> <p>Kakaó szórát * EN: 117.0 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 2.0 g; SZH: 16.2 g; CK: 0.1 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.3 g;</p> <p>Őszibarack EN: 32.8 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.2 g; CK: 7.2 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g;</p>	<p>Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN: 132.6 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 1.2 g; SZH: 19.2 g; CK: 2.4 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.6 g;</p> <p>Sertés pörkölt EN: 202.2 kcal; ZS: 11.0 g; TZS: 2.5 g; SZH: 3.1 g; CK: 0.0 g; FH: 21.1 g; SÓ: 1.4 g;</p> <p>Tököfőzelék * (1;) EN: 130.6 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 0.6 g; SZH: 18.2 g; CK: 2.0 g; FH: 2.3 g; SÓ: 1.3 g;</p> <p>Kókuszgolyó * (1;12;) EN: 147.5 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 4.4 g; SZH: 16.6 g; CK: 3.8 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.3 g;</p>	<p>Zellerkrémleves (1;9;) EN: 80.8 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.3 g; SZH: 13.1 g; CK: 1.4 g; FH: 1.7 g; SÓ: 1.3 g;</p> <p>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;</p> <p>Zöldséges halragu (1;4;9;) EN: 117.9 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 1.4 g; SZH: 8.9 g; CK: 2.2 g; FH: 9.3 g; SÓ: 1.5 g;</p> <p>Kuskusz köret (1;) EN: 479.7 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 94.8 g; CK: 3.9 g; FH: 17.2 g; SÓ: 1.2 g;</p>	<p>Kertész leves levesbetéttel (1;9;) EN: 53.7 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 4.8 g; CK: 1.2 g; FH: 1.7 g; SÓ: 1.2 g;</p> <p>Sült csirkemell EN: 138.9 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 21.2 g; SÓ: 1.1 g;</p> <p>Karottás rizs EN: 330.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 0.5 g; SZH: 66.2 g; CK: 0.0 g; FH: 8.0 g; SÓ: 0.8 g;</p> <p>Cékla saláta * EN: 44.1 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.7 g; CK: 5.5 g; FH: 0.9 g; SÓ: 1.8 g;</p> <p>Alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 4.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;</p>	<p>Csontleves tésztával (1;) EN: 90.2 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 17.6 g; CK: 3.5 g; FH: 3.5 g; SÓ: 2.6 g;</p> <p>Húsgombóc (szárnyas) (1;) EN: 147.5 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.9 g; SZH: 16.8 g; CK: 0.0 g; FH: 13.8 g; SÓ: 1.1 g;</p> <p>Vegyes gyümölcsmártás * (1;) EN: 78.5 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 16.6 g; CK: 4.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.7 g;</p> <p>Főtt burgonya 1/2 (12;) EN: 188.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 36.8 g; CK: 0.0 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.0 g;</p> <p>Nektarin EN: 39.2 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.1 g; CK: 6.3 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;</p>
Uzsonna	<p>Kapros margarin EN: 108.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g;</p> <p>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;</p> <p>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;</p>	<p>sült paprikakrém EN: 90.0 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 2.8 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.7 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;</p> <p>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;</p> <p>Kígyóborka 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;</p>	<p>Kenőmájás (sertés) EN: 65.7 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 2.5 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.4 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.7 g;</p> <p>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;</p> <p>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;</p>	<p>Gyümölcsös joghurt * (7;) EN: 51.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 7.5 g; CK: 6.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g;</p> <p>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;</p>	<p>Házi csirkehúskrém EN: 78.2 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 2.2 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.2 g;</p> <p>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;</p> <p>Kígyóborka 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;</p>