

	Hétfő 06.01	Kedd 06.02	Szerda 06.03	Csütörtök 06.04	Péntek 06.05
Tízórai	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; 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; 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: 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; 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;	Poharas kakaó (7;) EN: 134.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 3.0 g; SZH: 16.2 g; CK: 16.2 g; FH: 7.0 g; SÓ: 0.1 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: 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;	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; 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; 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; 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;	Barackos tea EN: 32.8 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; 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; 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: 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; 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;	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; 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; 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; 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;
Ebéd	Legényfogyó 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; Tejben dara TM (1;) EN: 360.8 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 77.9 g; CK: 42.4 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.3 g; Kakaó szórát EN: 122.3 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 27.4 g; CK: 27.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.1 g; 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;	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; Sertés pörkölt EN: 159.9 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 1.9 g; SZH: 2.9 g; CK: 0.0 g; FH: 14.9 g; SÓ: 1.3 g; Tökfőzelék (1;) EN: 201.0 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 0.9 g; SZH: 28.3 g; CK: 5.2 g; FH: 3.5 g; SÓ: 1.2 g; Kekszgolyó (1;12;) EN: 152.9 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.8 g; SZH: 28.9 g; CK: 16.3 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.2 g;	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; Píritott kenyérboc (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; 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; 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;	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; 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; 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; 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; 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;	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; 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; Vegyes gyümölcsmártás (1;) EN: 178.0 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 40.9 g; CK: 24.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.7 g; 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; 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;
Uzsonna	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; 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; 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;	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; 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; 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;	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; 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; 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;	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; 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;	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; 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; 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;