

	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>Sonkakrém EN: 99.5 kcal; ZS: 8.7 g; TZS: 3.0 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.6 g; FH: 4.2 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>Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g;</p>	<p>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;</p> <p>Csirkemell Sonkakrém EN: 37.8 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.4 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>Reszelt 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;</p>	<p>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;</p> <p>Tavaszi felvágottkrém EN: 150.3 kcal; ZS: 15.0 g; TZS: 5.3 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.2 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.6 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>Reszelt jégcsapretek 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>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: 109.3 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>Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g;</p>
Ebéd	<p>Sertés raguleves (1;9;12;) EN: 140.2 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 1.2 g; SZH: 9.7 g; CK: 1.2 g; FH: 11.8 g; SÓ: 1.2 g;</p> <p>Tejben dara TM (1;) EN: 216.7 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 46.7 g; CK: 24.6 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.2 g;</p> <p>Kakaó szórát EN: 81.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.3 g; SZH: 18.3 g; CK: 18.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;</p> <p>Őszibarackpüré 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: 124.9 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 1.0 g; SZH: 18.6 g; CK: 2.2 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g;</p> <p>Sertés aprópecsenye EN: 155.4 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 1.9 g; SZH: 2.2 g; CK: 0.0 g; FH: 14.7 g; SÓ: 1.3 g;</p> <p>Tökfőzelék (1;) EN: 179.6 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 0.8 g; SZH: 25.6 g; CK: 5.0 g; FH: 3.1 g; SÓ: 1.0 g;</p> <p>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;</p>	<p>Zellerkrémleves (1;9;) EN: 70.7 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 11.5 g; CK: 1.3 g; FH: 1.5 g; SÓ: 1.1 g;</p> <p>Pírtott 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: 117.1 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 1.2 g; SZH: 10.8 g; CK: 2.3 g; FH: 8.4 g; SÓ: 1.3 g;</p> <p>Puliszka EN: 160.2 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 1.9 g; SZH: 26.0 g; CK: 1.0 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.8 g;</p>	<p>Kertész leves levesbetéttel (1;9;) EN: 50.4 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 4.7 g; CK: 1.2 g; FH: 1.7 g; SÓ: 1.1 g;</p> <p>Húspuding (1;) EN: 94.1 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.9 g; SZH: 2.7 g; CK: 0.0 g; FH: 12.8 g; SÓ: 0.5 g;</p> <p>Sárgarépa főzelék (1;) EN: 90.0 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 13.5 g; CK: 0.6 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.9 g;</p> <p>Almapüré EN: 24.5 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.9 g; CK: 2.8 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;</p>	<p>Csontleves tésztával (1;) EN: 80.2 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 3.1 g; FH: 3.1 g; SÓ: 2.3 g;</p> <p>Húsfelfújt (1;) EN: 111.2 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.8 g; SZH: 10.6 g; CK: 0.2 g; FH: 10.7 g; SÓ: 0.5 g;</p> <p>Vegyes gyümölcsmártás * (1;) EN: 68.6 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.5 g; CK: 4.2 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.6 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>Nektarinpüré 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: 54.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 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>Reszelt hónapos rettek EN: 1.2 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g;</p>	<p>sült paprikakrém EN: 89.7 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>Reszelt 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;</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>Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g;</p>	<p>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;</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>Reszelt 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;</p>