

Hétfő  
05.25Kedd  
05.26Szerda  
05.27Csütörtök  
05.28Péntek  
05.29

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;

**Zöldfűszeres margarin**  
EN: 54.5 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;

**teljeskiőrlésű kenyér (1;)**  
EN: 132.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.8 g; CK: 0.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.7 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;

**Házi babkrém**  
EN: 49.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.7 g; SZH: 4.7 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.5 g;

**teljeskiőrlésű kenyér (1;)**  
EN: 132.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.8 g; CK: 0.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.7 g;

**Jégcsapretek**  
EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 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;

**Sertés párizsi**  
EN: 46.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.4 g;

**Margarin**  
EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;

**teljeskiőrlésű kenyér (1;)**  
EN: 132.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.8 g; CK: 0.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.7 g;

**Citromos 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;

**Csirkemell sonka**  
EN: 18.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.5 g;

**teljeskiőrlésű kenyér (1;)**  
EN: 132.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.8 g; CK: 0.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.7 g;

**Jégcsapretek**  
EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;

**Margarin**  
EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;

Ebéd

**Francia hagymaleves**  
EN: 59.6 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.3 g; SZH: 7.0 g; CK: 0.9 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.6 g;

**Píritott kenyérvocka (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;

**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;

**Párolt zöldbab 1/2**  
EN: 42.4 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 6.8 g; CK: 0.0 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.4 g;

**Rizs köret 1/2**  
EN: 167.6 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 32.0 g; CK: 0.0 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.4 g;

**Vegyes gyümölcsleves \* (1;)**  
EN: 68.3 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.5 g; CK: 6.0 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.4 g;

**Csirkepaprikás (1;)**  
EN: 159.3 kcal; ZS: 8.9 g; TZS: 1.7 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.7 g; FH: 13.2 g; SÓ: 0.8 g;

**Főtt tészta (1;)**  
EN: 222.1 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 0.8 g; SZH: 36.0 g; CK: 1.8 g; FH: 6.1 g; SÓ: 0.0 g;

**Káposztasaláta (10;)**  
EN: 14.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.7 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.5 g;

**Vaníliapuding \***  
EN: 60.8 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.2 g; SZH: 12.6 g; CK: 3.9 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.1 g;

**Zöldborsóleves (1;)**  
EN: 114.9 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 0.5 g; SZH: 12.1 g; CK: 1.3 g; FH: 5.4 g; SÓ: 0.3 g;

**Óvári sertésszelet diétás (1;)**  
EN: 242.3 kcal; ZS: 15.7 g; TZS: 4.1 g; SZH: 4.9 g; CK: 0.3 g; FH: 20.5 g; SÓ: 0.5 g;

**Burgonyapüré (12;)**  
EN: 187.6 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.5 g; SZH: 34.7 g; CK: 2.6 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.9 g;

**Orjaleves (1;)**  
EN: 87.1 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 10.1 g; CK: 2.9 g; FH: 4.9 g; SÓ: 2.0 g;

**Székelykáposzta (1;)**  
EN: 239.5 kcal; ZS: 17.6 g; TZS: 3.8 g; SZH: 10.5 g; CK: 0.0 g; FH: 9.6 g; SÓ: 3.3 g;

**teljeskiőrlésű kenyér (1;)**  
EN: 132.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.8 g; CK: 0.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.7 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

**Zala felvágott**  
EN: 48.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g;

**Margarin**  
EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 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;

**Házi csirkehúskrém**  
EN: 62.7 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 2.0 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 1.4 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;

**Kígyóuborka**  
EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;

**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;

**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;

**Natúr joghurt (7;)**  
EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 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;