

	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
Reggeli	Gyümölcs tea EN: 18.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.5 g; CK: 4.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Pulyka sonka EN: 12.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.1 g; FH: 2.3 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: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g; Jégcsapretek EN: 3.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;	Barackos tea EN: 18.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.5 g; CK: 4.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Zöldfűszeres harcsapástétom (4,) EN: 100.2 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 1.2 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.1 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g; teljeskiőrlésű kenyér (1,) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g;	Citromos tea EN: 18.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.5 g; CK: 4.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Házi csirkehúskrém EN: 34.3 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.5 g; teljeskiőrlésű kenyér (1,) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g; Rágórépa EN: 8.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;	Gyümölcs tea EN: 18.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.5 g; CK: 4.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Fürdői sonka EN: 16.8 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.1 g; FH: 2.1 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: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g;	Meggyes tea EN: 12.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.0 g; CK: 3.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Csirkemell sonka EN: 13.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.1 g; FH: 2.4 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: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g; Jégcsapretek EN: 3.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;
Tízórai	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;	Banán turmix EN: 97.9 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.2 g; SZH: 20.8 g; CK: 9.9 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.1 g;	Szilva EN: 22.1 kcal; SZH: 4.9 g; CK: 1.3 g; FH: 0.3 g;	Életerő turmix EN: 43.2 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.7 g; CK: 6.1 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Sütőtök sütve EN: 40.0 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 8.3 g; CK: 4.5 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.1 g;
Ebéd	Legényfogó leves (1;12,) EN: 113.2 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 1.0 g; SZH: 5.4 g; CK: 0.3 g; FH: 10.9 g; SÓ: 0.2 g; Tejben dara TM (1,) EN: 223.9 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.4 g; SZH: 48.7 g; CK: 26.5 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.2 g; Kakaó szórat EN: 79.8 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 18.3 g; CK: 18.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g; Körte EN: 67.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.6 g; CK: 2.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g;	Sült csirkecombfilé EN: 206.1 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 2.1 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.0 g; FH: 29.3 g; SÓ: 0.8 g; Brokkolífőzelék (1,) EN: 107.2 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 14.8 g; CK: 5.5 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.8 g;	Húsfelfújt (1,) EN: 90.4 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 7.0 g; CK: 0.1 g; FH: 8.6 g; SÓ: 0.5 g; Paraj mártás (1,) EN: 54.7 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.2 g; SZH: 10.4 g; CK: 2.0 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.5 g; Főtt burgonya (12,) EN: 112.8 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 22.1 g; CK: 0.0 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.5 g; Kekszgolyó (1;12,) EN: 149.4 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 1.1 g; SZH: 28.9 g; CK: 16.2 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.2 g;	Majorannás sertésragu EN: 146.2 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 2.0 g; SZH: 4.5 g; CK: 0.4 g; FH: 14.4 g; SÓ: 0.9 g; Sütőtökfőzelék (1,) EN: 223.7 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 0.7 g; SZH: 36.2 g; CK: 16.4 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.1 g; Körte EN: 67.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.6 g; CK: 2.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g;	Halvagdalt (1;4,) EN: 142.4 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 20.1 g; CK: 0.5 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.1 g; Burgonyafőzelék (1;12,) EN: 172.8 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 0.5 g; SZH: 26.1 g; CK: 0.1 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.4 g; Nektarin EN: 73.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 17.1 g; CK: 11.9 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g;
Uzsonna	Sonkás padlizsánkrém (10,) EN: 69.4 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 2.0 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.1 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.5 g; teljeskiőrlésű kenyér (1,) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g; Gyümölcs tea EN: 18.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.5 g; CK: 4.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Bécsi felvágott EN: 43.7 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 1.7 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.2 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: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g; Kaliforniai paprika EN: 45.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 3.6 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.0 g; Gyümölcs tea EN: 18.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.5 g; CK: 4.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Tavaszi felvágott EN: 41.6 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 1.5 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.1 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.3 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: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 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; Gyümölcs tea EN: 18.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.5 g; CK: 4.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Sonkakrém EN: 53.9 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.3 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.4 g; teljeskiőrlésű kenyér (1,) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g; Paprika EN: 36.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.6 g; CK: 0.0 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.0 g; Gyümölcs tea EN: 18.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.5 g; CK: 4.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Házi sertés húskrém EN: 241.7 kcal; ZS: 16.7 g; TZS: 4.7 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.0 g; FH: 21.1 g; SÓ: 0.3 g; teljeskiőrlésű kenyér (1,) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g; Lilahagyma EN: 8.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g; Gyümölcs tea EN: 18.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.5 g; CK: 4.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;