

	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
Tízórai	Erdei gyümölcs tea * EN: 0.2 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; Pulyka sonka EN: 25.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.8 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; 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;	Barackos tea * (12;) EN: 0.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 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: 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: 0.7 kcal; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Sült paprikakrém (12;) EN: 23.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.2 g; CK: 0.7 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 105.7 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.5 g; Rágórépa EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Erdei gyümölcs tea * EN: 0.2 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; Zöldfűszeres csicseriborsókrém EN: 99.0 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 2.9 g; SZH: 2.2 g; CK: 0.0 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.7 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;	Meggyes 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; Kapros margarin EN: 22.5 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 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;
Ebéd	Legényfogó leves (1;12;) EN: 177.7 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 1.5 g; SZH: 8.6 g; CK: 0.4 g; FH: 17.8 g; SÓ: 0.4 g; Natúr sertésszelet (1;) EN: 175.5 kcal; ZS: 10.5 g; TZS: 2.6 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.0 g; FH: 17.1 g; SÓ: 0.3 g; Cukkíni főzelék (1;) EN: 52.5 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.9 g; CK: 0.6 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.7 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; teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1;) EN: 52.9 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.3 g; CK: 0.2 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.3 g;	Citromos almaleves * (1;12;) EN: 84.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 18.1 g; CK: 1.3 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.0 g; Sült csirkecombfilé EN: 266.7 kcal; ZS: 11.8 g; TZS: 2.7 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 37.6 g; SÓ: 1.2 g; Párolt brokkoli EN: 55.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 4.9 g; CK: 3.0 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.5 g; Bulgur köret (1;) EN: 152.5 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.3 g; SZH: 26.9 g; CK: 0.8 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.3 g;	Zöldségleves (1;) EN: 63.8 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 8.2 g; CK: 2.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.6 g; Főtt virsli EN: 115.2 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 1.3 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.2 g; FH: 6.6 g; SÓ: 1.3 g; Paraj mártás (1;) EN: 109.4 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.3 g; SZH: 20.7 g; CK: 4.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.0 g; Főtt burgonya (12;) EN: 101.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 19.9 g; CK: 0.0 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.0 g;	Póréhagyma krémleves EN: 148.4 kcal; ZS: 10.9 g; TZS: 5.1 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.3 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.8 g; Lecsós sertésragu EN: 200.3 kcal; ZS: 9.4 g; TZS: 2.5 g; SZH: 8.0 g; CK: 1.4 g; FH: 17.3 g; SÓ: 1.4 g; Párolt köles EN: 181.4 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 0.7 g; SZH: 28.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.5 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;	Hamis gulyásleves (12;) EN: 135.0 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 0.7 g; SZH: 15.0 g; CK: 1.7 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.5 g; Zöldfűszeres halfilé (4;) EN: 105.4 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 2.3 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 16.0 g; SÓ: 1.2 g; Rizs köret EN: 88.9 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 14.3 g; CK: 0.0 g; FH: 1.7 g; SÓ: 2.0 g; Párolt kukorica 1/2 EN: 131.5 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 22.5 g; CK: 12.5 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.4 g;
Uzsonna	Karfiolkrém (12;) EN: 23.6 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 3.4 g; CK: 0.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.2 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;	Lapka sajt (7;) EN: 56.8 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 3.2 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.7 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.5 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 2dkg (1;) EN: 52.9 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.3 g; CK: 0.2 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.3 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;	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: 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: 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;	Zöldfűszeres kockasajt (7;) EN: 41.6 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 1.5 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.6 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g; teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1;) EN: 52.9 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.3 g; CK: 0.2 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.3 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;	Házi sertés húskrém EN: 72.5 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 6.3 g; SÓ: 0.1 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: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;