

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
Reggeli	Meggyes tea (12;) EN: 18.0 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; Csirkemell sonka EN: 16.4 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.3 g; Margarin (12;) EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.0 g; Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g;	Kakaós rizsital EN: 169.0 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 33.9 g; CK: 18.7 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.2 g; Sonkakrém EN: 31.0 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.7 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.4 g; Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g;	Citromos tea (12;) EN: 18.0 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 szárnyasmájkrém EN: 29.0 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 1.8 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.2 g; Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g; Kígyóborka 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: 18.1 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; Padlizsános krém EN: 23.1 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 1.1 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.5 g; Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g;	
Tízórai	Alma db 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;	Körte EN: 36.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.4 g; CK: 1.1 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Szilva EN: 50.4 kcal; SZH: 11.2 g; CK: 3.0 g; FH: 0.6 g;	Mandarin EN: 36.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g;	
Ebéd	Pulykaraguleves (1;9;) EN: 83.9 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.6 g; SZH: 6.2 g; CK: 1.3 g; FH: 5.3 g; SÓ: 0.7 g; Darásmetélt (1;) EN: 249.8 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 42.8 g; CK: 1.1 g; FH: 7.4 g; SÓ: 0.7 g; Sárgabarack lekvár EN: 48.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 11.6 g; CK: 10.2 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g;	Csirkepörkölt EN: 101.0 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 1.0 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.0 g; FH: 8.7 g; SÓ: 0.8 g; Sárgarépa-főzelék (1;) EN: 138.6 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 0.5 g; SZH: 21.5 g; CK: 5.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.2 g;	Mediterrán csirkeragu (1;) EN: 156.5 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 1.4 g; SZH: 5.9 g; CK: 1.2 g; FH: 11.6 g; SÓ: 0.5 g; Bulgur köret (1;) EN: 180.8 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.3 g; SZH: 33.6 g; CK: 1.1 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.5 g;	Fűszeres csirkeapró (1;) EN: 90.8 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 1.1 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.0 g; FH: 10.7 g; SÓ: 0.4 g; Mexikói főzelék (1;9;) EN: 160.0 kcal; ZS: 5.9 g; TZS: 0.7 g; SZH: 23.6 g; CK: 5.3 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.3 g; Gesztenye Marci EN: 62.6 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 2.6 g; SZH: 7.6 g; CK: 6.1 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.0 g;	
Uzsonna	Napraforgómagos margarin (darált) EN: 92.2 kcal; ZS: 9.6 g; TZS: 3.7 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.0 g; Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g; Paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; Barackos tea (12;) EN: 18.0 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;	Mozzarella krém (növényi) EN: 49.5 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 2.6 g; SZH: 2.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.2 g; Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g; Lilahagyma EN: 4.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; Meggyes tea (12;) EN: 18.0 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;	Olasz margarin EN: 105.3 kcal; ZS: 11.5 g; TZS: 6.2 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.6 g; Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g; Gyümölcs tea EN: 18.1 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;	Baromfi párizsi EN: 23.7 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.3 g; Margarin (12;) EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.0 g; Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 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 (12;) EN: 18.0 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;	