

	Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23
Tízórai	Erdei gyümölcs tea * (12;) 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; CA: 0.0 mg; Kapros túrókrém (7;) EN: 42.2 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 1.5 g; SZH: 1.1 g; CK: 1.1 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 26.0 mg; 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: 0.0 g; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	Málna tea * (12;) 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; CA: 0.0 mg; Szendvics sonka EN: 24.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.4 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.5 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 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: 0.0 g;	Erdei gyümölcs tea * (12;) 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; CA: 0.0 mg; Lapka sajt (7;) EN: 1.4 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 3.2 mg; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 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: 0.0 g; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Málna tea * (12;) 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; CA: 0.0 mg; Füstölt pulyka párizsi EN: 42.4 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 1.3 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.4 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 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: 0.0 g; Rágórépa EN: 8.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.7 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;	Erdei gyümölcs tea * (12;) 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; CA: 0.0 mg; Padlizsánkrém (10;) EN: 60.3 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 1.9 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; 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: 0.0 g; Paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g;
Ebéd	Zöldséges rizsleves EN: 89.2 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.2 g; SZH: 15.3 g; CK: 1.6 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Sertéssült EN: 98.2 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 1.3 g; FH: 12.3 g; SÓ: 0.8 g; Zöldbabfőzelék (1;7;) EN: 108.7 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.7 g; SZH: 10.3 g; CK: 2.3 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.8 g; CA: 18.0 mg; 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: 0.0 g;	Tárkonyos sertésraguleves (1;9;) EN: 72.4 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.6 g; SZH: 5.2 g; CK: 0.5 g; FH: 8.0 g; SÓ: 1.9 g; CA: 0.0 mg; Sült csirkemell EN: 98.5 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 0.9 g; FH: 14.8 g; SÓ: 0.8 g; Csőben sült sárgarépa (1;3;) EN: 142.7 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.5 g; SZH: 26.0 g; CK: 7.9 g; FH: 4.2 g; SÓ: 1.0 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Paradicsomleves * (1;9;) EN: 63.7 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 11.0 g; CK: 3.5 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.8 g; Zöldséges csirkeragu (1;) EN: 86.8 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.8 g; SZH: 2.5 g; CK: 0.8 g; FH: 9.1 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Rizs köret EN: 146.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; FH: 3.7 g; SÓ: 2.0 g;	Rozmaringos zöldségleves (1;9;) EN: 30.6 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.6 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Sertés vagdalt (1;3;6;) EN: 308.9 kcal; ZS: 18.6 g; TZS: 4.9 g; SZH: 20.2 g; CK: 0.7 g; FH: 13.9 g; SÓ: 0.8 g; Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN: 122.2 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.3 g; SZH: 16.7 g; CK: 0.0 g; FH: 5.6 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg;	Citromos almaleves * (1;7;) EN: 97.0 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 1.8 g; SZH: 15.0 g; CK: 0.9 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 27.0 mg; Sertés pörkölt EN: 144.2 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 2.2 g; FH: 14.8 g; SÓ: 1.0 g; Főtt burgonya (12;) EN: 112.8 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 22.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.6 g; Csemege uborka * (10;) EN: 12.0 kcal; SZH: 2.5 g; CK: 0.5 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.3 g;
Uzsonna	Trappista sajt (7;) EN: 70.4 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 3.6 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.4 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.3 g; CA: 160.0 mg; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 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: 0.0 g;	Cukkinikrém EN: 54.6 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 1.7 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.2 g; FH: 0.5 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: 0.0 g;	Tonhalkrém (4;10;) EN: 113.1 kcal; ZS: 10.1 g; TZS: 3.2 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.0 g; FH: 5.2 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: 0.0 g;	Magyaros vajkrém (7;) EN: 105.0 kcal; ZS: 10.5 g; TZS: 6.8 g; SZH: 1.9 g; CK: 0.7 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 15.0 mg; 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: 0.0 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; CA: 180.0 mg; 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: 0.0 g;