

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15
Tízórai	Erdei gyümölcs tea szőlőcukorral EN: 14.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.6 g; CK: 3.6 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Tavaszi felvágott EN: 55.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 2.0 g; SZH: 0.7 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; 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: 0.7 g; CA: 0.0 mg;	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; CA: 240.0 mg; 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; 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: 0.7 g; CA: 0.0 mg;	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; CA: 240.0 mg; Brokkolikrém EN: 57.4 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 2.8 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.2 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.2 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: 0.7 g; CA: 0.0 mg;	Erdei gyümölcs tea szőlőcukorral EN: 14.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.6 g; CK: 3.6 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Fűszeres gombakrém EN: 57.9 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.3 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: 0.7 g; CA: 0.0 mg;	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; CA: 240.0 mg; Baromfi párizsi EN: 31.6 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.5 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; 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: 0.7 g; CA: 0.0 mg;
Ebéd	Sertés raguleves (1;9;) EN: 111.0 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 1.0 g; SZH: 6.7 g; CK: 1.4 g; FH: 9.3 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Káposztás kocka D (1;) EN: 264.4 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 0.5 g; SZH: 48.3 g; CK: 2.1 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg;	Csontleves tésztával (1;9;) EN: 78.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.1 g; CK: 2.8 g; FH: 3.1 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 mg; Natúr csirkemelle szelet EN: 110.2 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 1.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 17.0 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Paraj mártás (1;) EN: 74.5 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 14.1 g; CK: 3.4 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; Főtt burgonya 1/2 (12;) EN: 141.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 27.6 g; CK: 0.0 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Kókuszgolyó szőlőcukorral (1;12;) EN: 185.6 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 4.5 g; SZH: 25.6 g; CK: 12.7 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg;	Karalábé leves EN: 42.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.2 g; SZH: 5.6 g; CK: 1.2 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Csirkehúsos rizottó EN: 479.2 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 1.8 g; SZH: 76.8 g; CK: 0.3 g; FH: 22.3 g; SÓ: 1.9 g; CA: 0.0 mg;	Lebbencs leves Diéta (1;9;12;) EN: 121.8 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 14.5 g; CK: 0.4 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Párolt sertésszelet EN: 98.2 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 1.3 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.3 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Cukkíni főzelék EN: 45.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.9 g; CK: 0.6 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg;	Zöldségkrémleves (1;9;) EN: 40.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.9 g; CK: 0.9 g; FH: 1.5 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Sült csirkecombfilé EN: 87.8 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 0.9 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 12.5 g; SÓ: 1.6 g; CA: 0.0 mg; Bulgur köret (1;) EN: 188.5 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 35.0 g; CK: 5.0 g; FH: 6.5 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; Párolt zöldségköret 1/2 EN: 35.2 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 2.4 g; CK: 1.5 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg;
Uzsonna	Sárgarépás margarin EN: 87.0 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 2.8 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; 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; CA: 0.0 mg; 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; CA: 0.0 mg;	Házi sertés húskrém EN: 96.9 kcal; ZS: 8.8 g; TZS: 4.0 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 4.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; 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; CA: 0.0 mg;	Prágai pulyka sonka EN: 16.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.1 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; CA: 0.0 mg; 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; CA: 0.0 mg;	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; CA: 0.0 mg; 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; CA: 0.0 mg; Hónapos retek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	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; 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; CA: 0.0 mg;