

	Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23
Tízórai	Gyümölcs tea EN: 30.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.5 g; CK: 7.5 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; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	Vaníliás tej (7;) EN: 113.3 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 15.2 g; CK: 13.7 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 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; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Gyümölcs tea EN: 30.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.5 g; CK: 7.5 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; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Tej 2dl (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; 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; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 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;	Gyümölcs tea EN: 30.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.5 g; CK: 7.5 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; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 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;	Babgulyás leves sertés (1;9;) EN: 173.3 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 1.2 g; SZH: 14.3 g; CK: 0.7 g; FH: 10.6 g; SÓ: 0.9 g; Mák szórat EN: 141.0 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 18.6 g; CK: 15.4 g; FH: 3.1 g; Főtt tészta (1;) EN: 222.1 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 0.8 g; SZH: 36.0 g; CK: 1.8 g; FH: 6.1 g; SÓ: 0.0 g; Mandarin EN: 45.0 kcal; SZH: 9.8 g; FH: 0.7 g;	Paradicsomleves (1;9;) EN: 135.2 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 23.1 g; CK: 9.2 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.7 g; Mézes-mustáros csirketokány (1;10;) EN: 63.0 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 4.2 g; CK: 2.9 g; FH: 8.7 g; SÓ: 0.8 g; Rizs köret EN: 370.9 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 77.5 g; FH: 9.3 g; SÓ: 0.0 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;) EN: 80.9 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 3.2 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.0 g; FH: 9.7 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; 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: 112.8 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.8 g; SZH: 19.1 g; CK: 6.5 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 27.0 mg; Pincepörkölt (sertés) (12;) EN: 330.0 kcal; ZS: 10.1 g; TZS: 1.8 g; SZH: 37.2 g; CK: 0.0 g; FH: 17.4 g; SÓ: 1.1 g; Csemege uborka * (10;12;) EN: 4.4 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.2 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.7 g; Fahéjas rizskeksz EN: 35.2 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 7.7 g; CK: 2.3 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 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; 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;	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; 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;	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; 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;	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; 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;	Gyümölcsös joghurt (7;) EN: 103.8 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.4 g; SZH: 13.8 g; CK: 13.8 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 125.0 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;