

	Hétfő 05.04	Kedd 05.05	Szerda 05.06	Csütörtök 05.07	Péntek 05.08
<b>Tízórai</b>	<b>Tej (7;)</b> EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g <b>Natúr sajtkrém (7;)</b> EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	<b>Tej (7;)</b> EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g <b>Méz</b> EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g <b>Teavaj (7;)</b> EN:144.6kcal ZS:16.0g TZS:11.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g <b>félbarna kenyér (1;)</b> EN:159.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:0.8g	<b>Citromos tea</b> EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Kenőmájás (sertés)</b> EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g <b>félbarna kenyér (1;)</b> EN:159.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:0.8g	<b>Mozzarellás sajtkrém (7;)</b> EN:54.3kcal ZS:4.5g TZS:2.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:2.0g SÓ:0.5g <b>vizes zsemle (1;)</b> EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g <b>Barackos tea</b> EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	<b>Kakaó (7;)</b> EN:122.6kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:16.2g FH:6.2g SÓ:0.2g <b>Marha párizsi</b> EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g <b>margarin</b> EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>Teljeskiőrlésű kifli (1;)</b> EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g
<b>Ebéd</b>	<b>Babgulyás leves sertés (9;)</b> EN:245.2kcal ZS:10.5g TZS:1.8g SZH:17.5g CK:0.9g FH:17.1g SÓ:1.3g <b>Tejberizs (7;)</b> EN:304.8kcal ZS:3.5g TZS:2.0g SZH:56.9g CK:18.1g FH:11.3g SÓ:0.7g <b>Fahéj szórat</b> EN:120.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:29.5g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Alma</b> EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Zöldségkrémleves (1;7;)</b> EN:71.1kcal ZS:3.3g TZS:0.9g SZH:10.2g CK:1.7g FH:2.2g SÓ:2.0g <b>Pirított tökmag</b> EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g <b>Mexikói sertésragu (1;)</b> EN:190.1kcal ZS:8.6g TZS:1.8g SZH:9.1g CK:0.9g FH:17.0g SÓ:0.6g <b>Bulgur köret (1;)</b> EN:294.0kcal ZS:3.0g TZS:0.1g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.0g <b>Csalamádé * (10;12;)</b> EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g	<b>Vajgaluska leves (1;3;7;9;12;)</b> EN:188.9kcal ZS:11.1g TZS:6.2g SZH:16.1g CK:0.1g FH:5.5g SÓ:1.6g <b>Natúr sertésszelet (1;)</b> EN:174.0kcal ZS:9.5g TZS:2.2g SZH:2.1g CK:0.0g FH:18.7g SÓ:0.3g <b>Meggy mártás (1;7;)</b> EN:194.8kcal ZS:4.9g TZS:3.1g SZH:34.0g CK:30.5g FH:2.3g SÓ:0.7g <b>Főtt burgonya 1/2 (12;)</b> EN:188.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:36.8g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.0g	<b>Paradicsomleves (1;9;)</b> EN:198.1kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:33.7g CK:13.3g FH:4.6g SÓ:0.9g <b>Karfiolos sertésragu (7;)</b> EN:220.3kcal ZS:15.7g TZS:4.9g SZH:2.6g CK:0.9g FH:16.7g SÓ:0.1g <b>Menü süti (1;6;7;)</b> EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g <b>teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)</b> EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g <b>Rizs köret</b> EN:315.1kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:63.2g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:0.0g	<b>Gyümölcsle 100%</b> EN:115.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:24.5g CK:22.3g FH:1.0g SÓ:0.0g <b>Spenótos halporció (1;4;7;)</b> EN:281.7kcal ZS:13.6g TZS:1.4g SZH:26.4g CK:1.3g FH:13.2g SÓ:1.4g <b>Burgonyapüré (7;12;)</b> EN:269.5kcal ZS:3.8g TZS:1.7g SZH:44.2g CK:7.4g FH:9.8g SÓ:1.0g
<b>Uzsonna</b>	<b>Csirkemell sonka</b> EN:27.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.8g SÓ:0.8g <b>margarin</b> EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>vizes zsemle (1;)</b> EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g <b>Kígyóuborka</b> EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	<b>Főtt tojás (3;)</b> EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g <b>margarin</b> EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>Kápia paprika</b> EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	<b>Trappista sajt (7;)</b> EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:0.6g <b>margarin</b> EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>Teljeskiőrlésű kifli (1;)</b> EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g <b>Paprika</b> EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Zöldhagymás túrókrém (7;)</b> EN:43.2kcal ZS:2.6g TZS:1.8g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.0g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g <b>Paradicsom</b> EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	<b>Korpás pogácsa (1;3;7;12;)</b> EN:177.0kcal ZS:6.5g TZS:3.2g SZH:25.0g CK:0.8g FH:3.5g SÓ:0.9g <b>Alma</b> EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
<b>Napi összesítés</b>	EN: 1266.0 kcal; ZS: 29.1 g; TZS: 10.7 g; SZH: 193.3 g; CK: 55.5 g; FH: 52.7 g; SÓ: 5.3 g;	EN: 1438.7 kcal; ZS: 54.2 g; TZS: 20.9 g; SZH: 177.9 g; CK: 29.3 g; FH: 59.1 g; SÓ: 6.3 g;	EN: 1317.5 kcal; ZS: 49.3 g; TZS: 22.7 g; SZH: 154.4 g; CK: 39.8 g; FH: 54.7 g; SÓ: 5.6 g;	EN: 1441.4 kcal; ZS: 37.2 g; TZS: 12.5 g; SZH: 221.0 g; CK: 34.7 g; FH: 52.3 g; SÓ: 3.9 g;	EN: 1242.8 kcal; ZS: 41.1 g; TZS: 12.8 g; SZH: 167.5 g; CK: 52.3 g; FH: 41.5 g; SÓ: 4.9 g;