

	Hétfő 08.31	Kedd 09.01	Szerda 09.02	Csütörtök 09.03	Péntek 09.04
Tízórai	Gyümölcs tea EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Barack extradzsem EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g SÓ:0.0g Teavaj (7;) EN:56.6kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Fahéjas csiga (1;7;) EN:298.0kcal ZS:4.3g TZS:2.0g SZH:59.0g CK:15.0g FH:5.7g SÓ:0.7g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Házi babkrém (7;) EN:77.3kcal ZS:5.4g TZS:3.0g SZH:5.1g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.5g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Karamellás tej (7;) EN:126.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:13.2g CK:13.2g FH:5.8g SÓ:0.3g Póréhagymás tojáskrém (3;7;) EN:81.0kcal ZS:6.7g TZS:3.5g SZH:0.7g CK:0.5g FH:2.9g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd A	Gyümölcskrémleves (1;7;12;) EN:205.5kcal ZS:3.7g TZS:2.2g SZH:36.4g CK:26.0g FH:5.2g SÓ:0.4g Fűszeres csirkecombfilé (12;) EN:168.0kcal ZS:12.7g TZS:3.6g SZH:0.1g CK:0.0g FH:12.2g SÓ:0.8g Párolt zöldségköret 1/2 EN:99.8kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:12.6g CK:3.7g FH:2.8g SÓ:0.3g Rizs köret 1/2 EN:171.6kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:31.0g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.2g	Lencsegulyás leves sertéshússal (1;3;) EN:248.4kcal ZS:10.6g TZS:1.9g SZH:20.5g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:0.4g Gránátos kocka (1;12;) EN:475.5kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:85.8g CK:2.5g FH:13.6g SÓ:0.5g Csemege uborka * (10;) EN:7.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.9g FH:0.6g SÓ:1.2g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:95.7kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:9.4g CK:0.8g FH:1.6g SÓ:0.4g Temesvári sertésragu (7;) EN:250.9kcal ZS:17.4g TZS:6.2g SZH:6.5g CK:2.3g FH:15.1g SÓ:0.3g Főtt tészta (1;) EN:303.7kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.2g	Zabgaluska leves (1;3;) EN:124.6kcal ZS:1.8g TZS:0.5g SZH:21.6g CK:2.5g FH:4.8g SÓ:0.4g Natúr csirkemell szelet EN:172.4kcal ZS:9.0g TZS:1.6g SZH:0.1g CK:0.0g FH:21.2g SÓ:0.4g Gyümölcsmártás (1;7;12;) EN:131.6kcal ZS:2.2g TZS:1.4g SZH:24.8g CK:21.7g FH:1.8g SÓ:0.3g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:143.7kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:18.4g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.2g	Gomba krémleves (1;7;) EN:119.7kcal ZS:7.8g TZS:2.0g SZH:6.7g CK:0.6g FH:5.2g SÓ:0.3g Pirított kenyérkocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Tökös lecsó EN:95.6kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:6.8g CK:0.0g FH:1.2g SÓ:0.9g Bulgur köret (1;) EN:256.7kcal ZS:6.4g TZS:0.8g SZH:40.3g CK:1.3g FH:7.3g SÓ:0.2g
Ebéd B	Gyümölcskrémleves (1;7;12;) EN:205.5kcal ZS:3.7g TZS:2.2g SZH:36.4g CK:26.0g FH:5.2g SÓ:0.4g Bácskai bulgur (1;) EN:465.7kcal ZS:16.8g TZS:3.4g SZH:49.2g CK:1.6g FH:25.5g SÓ:0.5g Vitamin saláta EN:39.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:8.5g CK:5.3g FH:0.8g SÓ:0.9g	Lencsegulyás leves sertéshússal (1;3;) EN:248.4kcal ZS:10.6g TZS:1.9g SZH:20.5g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:0.4g Piskóta kocka (1;3;) EN:146.0kcal ZS:2.5g TZS:0.5g SZH:9.8g CK:11.7g FH:4.3g Csokoládé öntet (7;) EN:170.6kcal ZS:3.7g TZS:2.2g SZH:25.4g CK:17.3g FH:7.5g SÓ:0.3g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:95.7kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:9.4g CK:0.8g FH:1.6g SÓ:0.4g Hawaii csirkeragu (7;) EN:283.7kcal ZS:11.0g TZS:6.0g SZH:14.1g CK:11.1g FH:31.5g SÓ:2.2g Rizs köret EN:282.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:53.9g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.2g	Zabgaluska leves (1;3;) EN:124.6kcal ZS:1.8g TZS:0.5g SZH:21.6g CK:2.5g FH:4.8g SÓ:0.4g Fűszeres csirkeapró EN:145.1kcal ZS:9.2g TZS:1.9g SZH:0.4g CK:0.0g FH:14.7g SÓ:0.3g Kerti vegyesfőzelék (1;7;) EN:276.1kcal ZS:9.0g TZS:3.0g SZH:34.8g CK:10.8g FH:11.4g SÓ:0.4g	Gomba krémleves (1;7;) EN:119.7kcal ZS:7.8g TZS:2.0g SZH:6.7g CK:0.6g FH:5.2g SÓ:0.3g Pirított kenyérkocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Francia rakott burgonya (1;3;7;12;) EN:308.8kcal ZS:12.1g TZS:4.1g SZH:36.7g CK:1.9g FH:10.1g SÓ:0.6g
Uzsonna	Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g Vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Lenmagos sajtkrém (7;) EN:88.2kcal ZS:6.7g TZS:2.6g SZH:1.5g CK:1.5g FH:3.6g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Sárgarépa csíkok EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Császár zsemle (1;7;) EN:166.8kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:32.4g CK:1.6g FH:6.0g SÓ:0.5g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Meggyes pite (1;3;6;7;) EN:204.0kcal ZS:8.5g TZS:3.8g SZH:27.0g CK:10.5g FH:3.3g SÓ:0.3g