

	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:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g 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:78.9kcal ZS:5.5g TZS:3.0g SZH:5.2g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.6g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	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:81.2kcal ZS:6.7g TZS:3.5g SZH:0.7g CK:0.5g FH:2.9g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Kigyóuborka 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:219.9kcal ZS:3.7g TZS:2.2g SZH:39.5g CK:26.0g FH:5.6g SÓ:0.4g Fűszeres csirkecombfilé (12;) EN:195.5kcal ZS:14.9g TZS:4.1g SZH:0.2g CK:0.1g FH:13.9g SÓ:0.9g 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:295.7kcal ZS:12.1g TZS:2.2g SZH:25.7g CK:0.0g FH:17.7g SÓ:0.4g Gránátos kocka (1;12;) EN:537.5kcal ZS:8.2g TZS:0.9g SZH:96.7g CK:2.9g FH:15.4g SÓ:0.5g Csemege uborka * (10;) EN:9.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:1.1g FH:0.7g SÓ:1.4g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:100.8kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:10.5g CK:0.8g FH:1.8g SÓ:0.4g Temesvári sertésragu (7;) EN:276.8kcal ZS:19.1g TZS:6.6g SZH:6.7g CK:2.4g FH:17.3g SÓ:0.4g Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:0.2g	Zabgaluska leves (1;3;) EN:129.2kcal ZS:1.8g TZS:0.5g SZH:22.5g CK:2.9g FH:4.9g SÓ:0.4g Natúr csirkemell szelet EN:192.1kcal ZS:10.2g TZS:1.8g SZH:0.1g CK:0.0g FH:23.3g SÓ:0.4g Gyümölcsmártás (1;7;12;) EN:147.8kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:27.9g CK:24.3g FH:1.9g SÓ:0.3g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:169.7kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:20.2g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:0.2g	Gomba krémleves (1;7;) EN:138.0kcal ZS:9.1g TZS:2.3g SZH:7.7g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.4g 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:107.6kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:7.7g CK:0.0g FH:1.4g SÓ:1.1g Bulgur köret (1;) EN:316.1kcal ZS:9.3g TZS:1.1g SZH:47.0g CK:1.5g FH:8.5g SÓ:0.2g
Ebéd B	Gyümölcskrémleves (1;7;12;) EN:219.9kcal ZS:3.7g TZS:2.2g SZH:39.5g CK:26.0g FH:5.6g SÓ:0.4g Bácskai bulgur (1;) EN:534.7kcal ZS:19.6g TZS:3.9g SZH:56.2g CK:1.9g FH:28.8g SÓ:0.6g Vitamin saláta EN:44.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:9.7g CK:6.0g FH:0.9g SÓ:1.0g	Lencsegulyás leves sertéshússal (1;3;) EN:295.7kcal ZS:12.1g TZS:2.2g SZH:25.7g CK:0.0g FH:17.7g 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:100.8kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:10.5g CK:0.8g FH:1.8g SÓ:0.4g Hawaii csirkeragu (7;) EN:323.8kcal ZS:12.6g TZS:6.8g SZH:16.0g CK:12.5g FH:36.0g SÓ:2.6g 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:129.2kcal ZS:1.8g TZS:0.5g SZH:22.5g CK:2.9g FH:4.9g SÓ:0.4g Fűszeres csirkeapró EN:153.4kcal ZS:10.1g TZS:2.0g SZH:0.4g CK:0.0g FH:14.7g SÓ:0.3g Kerti vegyesfőzelék (1;7;) EN:319.7kcal ZS:13.0g TZS:3.9g SZH:36.6g CK:11.5g FH:11.5g SÓ:0.4g	Gomba krémleves (1;7;) EN:138.0kcal ZS:9.1g TZS:2.3g SZH:7.7g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.4g 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:352.3kcal ZS:12.9g TZS:4.5g SZH:43.6g CK:2.2g FH:11.6g SÓ:0.7g
Uzsonna	Körözött (7;) EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g Vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g Lilahagyma EN:10.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.1g CK:0.0g FH:0.3g 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:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g 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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g 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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g 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