

	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
Tízórai	Csipkebogyó tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Molnárka (1;3;6;7;13;) EN: 163.5 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 1.6 g; SZH: 27.6 g; CK: 4.1 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg;	Karamellás tej (7;) EN: 58.3 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.1 g; CA: 120.0 mg; Sajtos kifli (1;7;) EN: 160.5 kcal; ZS: 3.6 g; SZH: 23.8 g; FH: 6.7 g; SÓ: 0.5 g;	Citromos tea EN: 29.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.1 g; CK: 7.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Szívsonka EN: 77.4 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 5.8 g; SÓ: 0.8 g; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Panini (1;7;) EN: 138.5 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 27.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.5 g;	Gyümölcsös joghurt (7;) EN: 82.5 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 1.0 g; SZH: 13.8 g; CK: 12.5 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.1 g; CA: 150.0 mg; Kifli (1;7;) EN: 109.6 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.6 g; SZH: 20.4 g; CK: 1.1 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g;	Málna 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; Marha párizsi EN: 47.8 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 1.7 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.4 g; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 153.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.2 g; CK: 0.7 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Kígyóuborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;
Ebéd	Citromos almaleves (1;7;) EN: 132.6 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 2.8 g; SZH: 18.9 g; CK: 14.7 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 30.0 mg; Piedone kedvence (1;3;) EN: 401.2 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 1.5 g; SZH: 58.9 g; CK: 8.5 g; FH: 23.3 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; alma EN: 52.5 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.5 g; CK: 6.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; fehér kenyér (1;6;) EN: 48.2 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.6 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g;	Magyaros tarhonyaleves (1;3;9;) EN: 77.6 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 10.1 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Fasírt golyó (sütőben sütve) (1;6;) EN: 132.0 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 1.5 g; SZH: 6.5 g; CK: 0.5 g; FH: 5.5 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Zöldborsófőzelék (1;7;) EN: 175.8 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 1.1 g; SZH: 21.4 g; CK: 6.0 g; FH: 8.2 g; SÓ: 1.0 g; CA: 36.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 50.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.0 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.3 g; Túró rudi (6;7;) EN: 105.6 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 4.2 g; SZH: 11.7 g; CK: 10.8 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.0 g;	Alföldi gulyás leves (1;3;9;) EN: 177.8 kcal; ZS: 11.0 g; TZS: 2.7 g; SZH: 11.7 g; CK: 0.2 g; FH: 7.2 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Tejberizs (7;) EN: 257.6 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 2.0 g; SZH: 48.2 g; CK: 20.2 g; FH: 9.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 240.0 mg; Kakaó szórát EN: 91.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.3 g; SZH: 20.3 g; CK: 20.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 50.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.0 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.3 g; Narancs EN: 82.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 17.0 g; CK: 13.0 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Csontleves tésztával (1;3;7;9;10;) EN: 89.5 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.6 g; SZH: 11.3 g; CK: 0.9 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Húsgombóc (sertés) (3;) EN: 170.0 kcal; ZS: 10.7 g; TZS: 3.7 g; SZH: 7.8 g; CK: 0.0 g; FH: 10.7 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Paradicsom mártás (1;9;) EN: 226.6 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 0.8 g; SZH: 35.9 g; CK: 22.2 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; Főtt burgonya 1/2 EN: 75.2 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 14.7 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.2 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 66.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.0 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 g;	Tejfölös karalábé leves (1;3;7;) EN: 96.6 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 2.9 g; SZH: 8.6 g; CK: 3.4 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.2 g; CA: 24.0 mg; Panírozott halrúd (1;4;) EN: 139.0 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 11.4 g; CK: 0.4 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; Petrezselymes burgonya (7;) EN: 170.1 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 2.5 g; SZH: 24.3 g; CK: 0.0 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g; Csiki mártás * (3;7;10;) EN: 54.8 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 4.8 g; CK: 4.6 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.7 g; CA: 10.8 mg;
Uzsonna	Csirkemell sonka EN: 21.8 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g; Rágórépa EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Vajas méz (7;) EN: 119.8 kcal; ZS: 8.2 g; TZS: 5.3 g; SZH: 12.4 g; CK: 12.4 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 2.5 mg; vizes zsemle (1;) EN: 168.5 kcal; ZS: 4.3 g; SZH: 26.4 g; FH: 5.1 g; alma EN: 52.5 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.5 g; CK: 6.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Tojáskrém (3;7;10;) EN: 35.9 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 1.6 g; CK: 0.7 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.3 g; CA: 15.6 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g; Paprika EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Trappista sajt (7;) EN: 89.1 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 4.2 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 7.5 g; SÓ: 0.6 g; CA: 195.0 mg; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; fehér kenyér (1;6;) EN: 96.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.2 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.6 g; 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;	Meggyes pite (1;3;6;7;) EN: 315.0 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 50.0 g; CK: 20.0 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.7 g;

Gasztvital	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
Tízórai	Csipkebogyó tea EN: 82.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.0 g; CK: 20.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Molnárika (1;3;6;7;13;) EN: 163.5 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 1.6 g; SZH: 27.6 g; CK: 4.1 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg;	Karamellás tej (7;) EN: 85.4 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 1.5 g; SZH: 11.5 g; CK: 11.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; Sajtos kifli (1;7;) EN: 160.5 kcal; ZS: 3.6 g; SZH: 23.8 g; FH: 6.7 g; SÓ: 0.5 g;	Citromos tea EN: 41.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Szívsonka EN: 116.1 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 3.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 8.7 g; SÓ: 1.2 g; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Panini (1;7;) EN: 138.5 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 27.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.5 g;	Gyümölcsös joghurt (7;) EN: 82.5 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 1.0 g; SZH: 13.8 g; CK: 12.5 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.1 g; CA: 150.0 mg; Kifli (1;7;) EN: 109.6 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.6 g; SZH: 20.4 g; CK: 1.1 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g;	Málna tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Marha párizsi EN: 71.7 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 2.5 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.6 g; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 153.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.2 g; CK: 0.7 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Kígyóuborka EN: 6.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;
Ebéd	Citromos almaleves (1;7;) EN: 169.3 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 3.3 g; SZH: 25.0 g; CK: 19.3 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 36.0 mg; Piedone kedvence (1;3;) EN: 529.2 kcal; ZS: 8.9 g; TZS: 1.9 g; SZH: 78.6 g; CK: 12.0 g; FH: 30.2 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; alma EN: 52.5 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.5 g; CK: 6.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; fehér kenyér (1;6;) EN: 72.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.4 g; CK: 0.5 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g;	Magyaros tarhonyaleves (1;3;9;) EN: 153.8 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 0.9 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.5 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Fasírt golyó (sütőben sütvé) (1;6;) EN: 194.9 kcal; ZS: 13.3 g; TZS: 2.2 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.8 g; FH: 8.3 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Zöldborsófőzelék (1;7;) EN: 296.9 kcal; ZS: 10.7 g; TZS: 2.0 g; SZH: 33.2 g; CK: 8.0 g; FH: 13.0 g; SÓ: 1.3 g; CA: 48.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 50.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.0 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.3 g; Túró rudi (6;7;) EN: 105.6 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 4.2 g; SZH: 11.7 g; CK: 10.8 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.0 g;	Alföldi gulyás leves (1;3;9;) EN: 273.5 kcal; ZS: 16.7 g; TZS: 4.3 g; SZH: 17.7 g; CK: 0.2 g; FH: 11.7 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Tejberizs (7;) EN: 325.2 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 2.3 g; SZH: 62.5 g; CK: 22.0 g; FH: 11.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 264.0 mg; Kakaó szórát EN: 140.3 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 30.1 g; CK: 29.5 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 99.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.5 g; CK: 0.0 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.5 g; Narancs EN: 143.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.7 g; CK: 22.8 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Csontleves tésztával (1;3;7;9;10;) EN: 132.8 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 1.0 g; SZH: 16.7 g; CK: 1.2 g; FH: 6.4 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; Húsgombóc (sertés) (3;) EN: 266.1 kcal; ZS: 16.9 g; TZS: 5.9 g; SZH: 11.7 g; CK: 0.0 g; FH: 16.9 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Paradicsom mártás (1;9;) EN: 242.0 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 0.9 g; SZH: 38.2 g; CK: 23.3 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Főtt burgonya 1/2 EN: 112.8 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 22.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.3 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 99.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.5 g; CK: 0.0 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.5 g;	Tejfölös karalábé leves (1;3;7;) EN: 115.7 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 3.2 g; SZH: 10.6 g; CK: 4.6 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.3 g; CA: 26.4 mg; Rántott hal magvas bundában (1;3;4;) EN: 390.2 kcal; ZS: 28.8 g; TZS: 4.0 g; SZH: 14.9 g; CK: 0.1 g; FH: 16.4 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Petrezselymes burgonya (7;) EN: 277.4 kcal; ZS: 10.9 g; TZS: 5.0 g; SZH: 36.5 g; CK: 0.1 g; FH: 5.1 g; SÓ: 1.0 g; Csiki mártás * (3;7;10;) EN: 61.8 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.3 g; SZH: 5.5 g; CK: 5.3 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.7 g; CA: 12.0 mg;
Uzsonna	Csirkemell sonka EN: 32.7 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 199.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 39.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.0 g; Rágórépa EN: 16.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Vajas méz (7;) EN: 135.0 kcal; ZS: 8.2 g; TZS: 5.3 g; SZH: 16.5 g; CK: 16.5 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 2.5 mg; vizes zsemle (1;) EN: 168.5 kcal; ZS: 4.3 g; SZH: 26.4 g; FH: 5.1 g; alma EN: 52.5 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.5 g; CK: 6.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Tojáskrém (3;7;10;) EN: 47.1 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.7 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.5 g; CA: 15.6 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 199.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 39.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.0 g; Paprika EN: 15.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Trappista sajt (7;) EN: 118.8 kcal; ZS: 8.6 g; TZS: 5.6 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.0 g; FH: 10.0 g; SÓ: 0.8 g; CA: 260.0 mg; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; fehér kenyér (1;6;) EN: 144.6 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.8 g; CK: 1.0 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.9 g; 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;	Meggyes pite (1;3;6;7;) EN: 315.0 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 50.0 g; CK: 20.0 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.7 g;

	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
Reggeli	Citromos tea 1/2 EN: 20.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.0 g; CK: 5.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Tej 1/2 (7;) EN: 72.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 2.5 g; SZH: 6.3 g; CK: 6.3 g; FH: 4.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 150.0 mg; Csirkemell sonka EN: 65.4 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.2 g; FH: 9.0 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; margarin EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; vizes zsemle (1;) EN: 337.0 kcal; ZS: 8.5 g; SZH: 52.9 g; FH: 10.2 g; Jégcsapretek EN: 9.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Karamellás tej (7;) EN: 112.5 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 15.0 g; CK: 15.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Vajas croissant (1;3;6;7;10;) EN: 192.0 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 5.5 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.9 g; Túrós táska (1;6;7;) EN: 350.0 kcal; ZS: 15.0 g; TZS: 7.6 g; SZH: 50.0 g; CK: 16.0 g; FH: 5.7 g; SÓ: 0.1 g;	Málna tea EN: 46.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 11.3 g; CK: 11.3 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Szívsonka EN: 232.2 kcal; ZS: 18.1 g; TZS: 7.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 17.4 g; SÓ: 2.5 g; Natúr vajkrém (7;) EN: 43.0 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 2.4 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.7 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 17.0 mg; Panini (1;7;) EN: 277.0 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.9 g; SZH: 54.0 g; CK: 1.9 g; FH: 9.5 g; SÓ: 0.9 g; Paprika EN: 18.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Gyümölcsös joghurt (7;) EN: 82.5 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 1.0 g; SZH: 13.8 g; CK: 12.5 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.1 g; CA: 150.0 mg; Trappista sajt (7;) EN: 148.5 kcal; ZS: 10.8 g; TZS: 7.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 12.5 g; SÓ: 1.0 g; CA: 325.0 mg; margarin EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; Kifli (1;7;) EN: 219.2 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.2 g; SZH: 40.7 g; CK: 2.2 g; FH: 5.8 g; SÓ: 0.9 g; 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;	Erdei gyümölcs tea 1/2 EN: 26.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 6.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Tej 1/2 (7;) EN: 72.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 2.5 g; SZH: 6.3 g; CK: 6.3 g; FH: 4.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 150.0 mg; Bundás kenyér (1;3;6;) EN: 415.2 kcal; ZS: 20.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 48.0 g; CK: 1.6 g; FH: 9.3 g; SÓ: 2.5 g; CA: 0.0 mg; Kígyóuborka EN: 7.2 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;
Ebéd	Citromos almaleves (1;7;) EN: 237.1 kcal; ZS: 11.2 g; TZS: 6.1 g; SZH: 29.4 g; CK: 23.0 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.0 g; CA: 66.0 mg; Milánói makaróni sertés (1;) EN: 445.8 kcal; ZS: 8.3 g; TZS: 3.2 g; SZH: 68.2 g; CK: 11.1 g; FH: 23.8 g; SÓ: 3.1 g; CA: 9.0 mg; Reszelt sajt (1;7;) EN: 73.0 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 2.8 g; SZH: 3.1 g; CK: 0.0 g; FH: 5.4 g; SÓ: 0.4 g; CA: 130.0 mg; alma EN: 52.5 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.5 g; CK: 6.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Magyaros tarhonyaleves (1;3;9;) EN: 196.1 kcal; ZS: 5.9 g; TZS: 0.9 g; SZH: 29.2 g; CK: 0.5 g; FH: 4.8 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; Sertés pörkölt (1;) EN: 295.8 kcal; ZS: 23.3 g; TZS: 6.6 g; SZH: 5.2 g; CK: 0.0 g; FH: 16.1 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg; Bulgur köret (1;) EN: 299.8 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 56.0 g; CK: 8.0 g; FH: 10.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 50.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.0 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.3 g; Csemege uborka * (10;) EN: 10.4 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; CK: 1.2 g; FH: 0.8 g; SÓ: 1.6 g;	Alföldi gulyás leves (1;3;9;) EN: 316.7 kcal; ZS: 19.5 g; TZS: 5.1 g; SZH: 19.8 g; CK: 0.2 g; FH: 13.9 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Tejberizs (7;) EN: 384.0 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 2.6 g; SZH: 74.3 g; CK: 25.9 g; FH: 13.8 g; SÓ: 0.8 g; CA: 300.0 mg; Kakaó szórat EN: 140.3 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 30.1 g; CK: 29.5 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g; Narancs EN: 143.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.7 g; CK: 22.8 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Csontleves tésztával (1;3;7;9;10;) EN: 140.7 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 1.0 g; SZH: 18.3 g; CK: 1.3 g; FH: 6.7 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; Húsgombóc (sertés) (3;) EN: 301.5 kcal; ZS: 19.0 g; TZS: 6.6 g; SZH: 13.6 g; CK: 0.0 g; FH: 19.0 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Paradicsom mártás (1;9;) EN: 260.6 kcal; ZS: 9.7 g; TZS: 1.1 g; SZH: 38.6 g; CK: 23.3 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Főtt burgonya 1/2 EN: 112.8 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 22.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 2.9 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g;	Tejfölös karalábé leves (1;3;9;) EN: 146.7 kcal; ZS: 8.3 g; TZS: 4.4 g; SZH: 12.5 g; CK: 5.8 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.3 g; CA: 37.5 mg; Rántott hal magvas bundában (1;3;4;) EN: 460.7 kcal; ZS: 30.2 g; TZS: 4.3 g; SZH: 26.1 g; CK: 0.3 g; FH: 19.5 g; SÓ: 1.9 g; CA: 0.0 mg; Petrezselymes burgonya (7;) EN: 364.8 kcal; ZS: 14.5 g; TZS: 6.6 g; SZH: 47.5 g; CK: 0.1 g; FH: 6.6 g; SÓ: 1.1 g; Csiki mártás * (3;7;10;) EN: 96.0 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 1.9 g; SZH: 6.6 g; CK: 6.1 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.8 g; CA: 14.4 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g;
Vacsora	Töltött csirkecomb (1;3;9;) EN: 396.7 kcal; ZS: 11.9 g; TZS: 9.5 g; SZH: 21.1 g; CK: 3.4 g; FH: 49.3 g; SÓ: 8.1 g; CA: 0.0 mg; Petrezselymes rizs EN: 300.9 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 54.4 g; CK: 0.0 g; FH: 6.5 g; SÓ: 5.7 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g; Csemege uborka * (10;) EN: 10.4 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; CK: 1.2 g; FH: 0.8 g; SÓ: 1.6 g;	Csirke gyros EN: 218.9 kcal; ZS: 14.4 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 20.9 g; SÓ: 3.4 g; CA: 0.0 mg; Gyros saláta EN: 13.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.2 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Tzatziki (7;) EN: 23.7 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 2.0 g; CK: 1.2 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 36.0 mg; Sült burgonya 1/2 EN: 248.8 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.2 g; SZH: 50.0 g; CK: 0.0 g; FH: 6.3 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;	Bakonyi sertéstokány (1;7;) EN: 360.4 kcal; ZS: 27.9 g; TZS: 8.7 g; SZH: 8.0 g; CK: 0.7 g; FH: 18.7 g; SÓ: 1.1 g; CA: 30.7 mg; Galuska köret (1;3;) EN: 560.5 kcal; ZS: 32.3 g; TZS: 4.0 g; SZH: 56.5 g; CK: 0.2 g; FH: 9.2 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g;	Mexikói pizza (1;7;) EN: 700.7 kcal; ZS: 29.1 g; TZS: 8.7 g; SZH: 87.1 g; CK: 2.8 g; FH: 23.7 g; SÓ: 1.6 g; CA: 236.3 mg; alma EN: 52.5 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.5 g; CK: 6.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	