

	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
Tízórai	Tejeskávé (1;7;) EN: 83.8 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 1.3 g; SZH: 12.2 g; CK: 11.5 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.1 g; CA: 156.0 mg; Tönköly kifli (1;7;) EN: 168.5 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.9 g; SZH: 32.0 g; CK: 1.4 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.6 g;	Tej (7;) EN: 87.0 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 3.0 g; SZH: 7.5 g; CK: 7.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; Fitt kocka (1;) EN: 143.0 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.3 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 5.5 g; SÓ: 0.7 g;	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; Kockasajt, natúr (7;) EN: 70.5 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 172.5 mg; Teljeskiórlésű kifli (1;3;6;7;10;) EN: 153.5 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.9 g; SZH: 28.5 g; CK: 1.4 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.5 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;	Tej (7;) EN: 87.0 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 3.0 g; SZH: 7.5 g; CK: 7.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; Mákos rigó (1;) EN: 167.0 kcal; ZS: 2.6 g; SZH: 30.5 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 1.9 g;	Erdei gyümölcs 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; Sonkás szelet EN: 19.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.5 g; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Császár zsemle (1;6;) EN: 152.7 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.4 g; CK: 0.5 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.6 g;
Ebéd	Lebbencs leves (1;3;7;9;10;) EN: 137.6 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 1.1 g; SZH: 16.9 g; CK: 1.5 g; FH: 2.6 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Panírozott dino szelet (sütőben sütvé) (1;3;6;7;9;10;) EN: 132.0 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 1.4 g; SZH: 11.5 g; CK: 0.4 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; Lencsefőzelék (1;7;10;) EN: 240.0 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 2.5 g; SZH: 24.2 g; CK: 2.4 g; FH: 10.9 g; SÓ: 1.0 g; CA: 18.0 mg; teljeskiórlésű 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;	Tárkonyos Halgaluska leves (1;3;4;7;) EN: 114.4 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 2.7 g; SZH: 7.4 g; CK: 2.1 g; FH: 4.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 24.0 mg; Szilvalekváros derelye (1;) EN: 326.8 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.8 g; SZH: 64.7 g; CK: 14.9 g; FH: 10.9 g; SÓ: 1.8 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;	Brokkoli krémleves (1;7;) EN: 88.5 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 2.5 g; SZH: 7.8 g; CK: 1.3 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.9 g; CA: 27.0 mg; Bolognai spagetti sertés (1;) EN: 427.7 kcal; ZS: 15.7 g; TZS: 4.2 g; SZH: 53.7 g; CK: 7.5 g; FH: 17.8 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Reszelt sajt (1;7;) EN: 51.3 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.0 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.3 g; CA: 97.5 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;) EN: 115.9 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 0.5 g; SZH: 16.6 g; CK: 8.3 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Rántott csirkecombfilé (1;3;7;) EN: 238.9 kcal; ZS: 10.5 g; TZS: 1.8 g; SZH: 20.2 g; CK: 0.2 g; FH: 14.9 g; SÓ: 1.7 g; CA: 7.6 mg; Rizs köret EN: 232.5 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 46.5 g; CK: 0.0 g; FH: 5.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; 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;	Zöldborsóleves (1;3;) EN: 147.0 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 0.9 g; SZH: 15.1 g; CK: 3.3 g; FH: 7.6 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; Serpenyős burgonya virslivel (1;3;) EN: 397.2 kcal; ZS: 7.7 g; TZS: 3.7 g; SZH: 51.1 g; CK: 0.0 g; FH: 10.8 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg; teljeskiórlésű 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; Házi káposztasaláta EN: 32.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.9 g; CK: 4.0 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;
Uzsonna	Barackos túrókrém (7;) EN: 49.6 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 2.0 g; SZH: 2.6 g; CK: 2.5 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 25.6 mg; Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN: 119.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 20.8 g; CK: 3.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.2 g; Mandarin EN: 45.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Edami sajt (7;) EN: 94.8 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 4.8 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.6 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; teljeskiórlésű 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;	Sertés párizsi EN: 46.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.4 g; 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; 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 vajkrém (7;) EN: 29.4 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 1.7 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.5 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.3 g; CA: 11.9 mg; teljeskiórlésű 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; 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;	Actimel joghurt (7;) EN: 76.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 12.0 g; CK: 11.9 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.1 g; CA: 120.0 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;

	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
Tízórai	Tejeskávé (1;7;) EN: 117.1 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 1.8 g; SZH: 17.2 g; CK: 16.5 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 216.0 mg; Tönköly kifli (1;7;) EN: 168.5 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.9 g; SZH: 32.0 g; CK: 1.4 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.6 g;	Tej (7;) EN: 116.0 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 4.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Korpás pogácsa (1;3;7;12;) EN: 177.0 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 3.2 g; SZH: 25.0 g; CK: 0.8 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;	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; Kockasajt, natúr (7;) EN: 70.5 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 172.5 mg; Teljeskiőrlésű kifli (1;3;6;7;10;) EN: 153.5 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.9 g; SZH: 28.5 g; CK: 1.4 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.5 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;	Poharas tej (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; Mákos rigó (1;) EN: 167.0 kcal; ZS: 2.6 g; SZH: 30.5 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 1.9 g;	Erdei gyümölcs tea EN: 49.2 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 12.0 g; CK: 12.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Sonkás szelet EN: 28.5 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 g; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Császár zsemle (1;6;) EN: 152.7 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.4 g; CK: 0.5 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.6 g;
Ebéd	Lebbencs leves (1;3;7;9;10;) EN: 207.9 kcal; ZS: 8.3 g; TZS: 1.6 g; SZH: 28.1 g; CK: 2.4 g; FH: 4.4 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Panírozott dino szelet (sütőben sütvé) (1;3;6;7;9;10;) EN: 253.7 kcal; ZS: 13.1 g; TZS: 2.6 g; SZH: 23.0 g; CK: 0.8 g; FH: 9.5 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Lencsefőzelék (1;7;10;) EN: 346.5 kcal; ZS: 12.5 g; TZS: 3.2 g; SZH: 36.0 g; CK: 3.6 g; FH: 16.3 g; SÓ: 1.3 g; CA: 24.0 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;	Tárkonyos Halgaluska leves (1;3;4;7;) EN: 176.3 kcal; ZS: 10.4 g; TZS: 4.0 g; SZH: 11.6 g; CK: 3.0 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 36.0 mg; Szilvalekváros derelye (1;) EN: 428.8 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.1 g; SZH: 85.0 g; CK: 19.7 g; FH: 14.3 g; SÓ: 2.4 g; CA: 0.0 mg; Porcukor szórat EN: 123.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 30.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 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;	Brokkoli krémleves (1;7;) EN: 141.3 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 3.7 g; SZH: 14.1 g; CK: 1.8 g; FH: 4.6 g; SÓ: 1.2 g; CA: 39.6 mg; Bolognai spagetti sertés (1;) EN: 577.0 kcal; ZS: 22.1 g; TZS: 6.3 g; SZH: 68.8 g; CK: 8.2 g; FH: 25.9 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Reszelt sajt (1;7;) EN: 54.7 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 2.1 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.0 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.3 g; CA: 97.5 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;) EN: 185.1 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 0.7 g; SZH: 20.8 g; CK: 11.6 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Rántott csirkecombfilé (1;3;7;) EN: 335.4 kcal; ZS: 13.8 g; TZS: 2.5 g; SZH: 29.3 g; CK: 0.3 g; FH: 22.1 g; SÓ: 2.2 g; CA: 9.8 mg; Rizs köret EN: 318.3 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 62.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.4 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; 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;	Zöldborsóleves (1;3;) EN: 260.3 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 1.0 g; SZH: 37.2 g; CK: 22.0 g; FH: 11.9 g; SÓ: 3.0 g; CA: 0.0 mg; Serpenyős burgonya virslivel (1;3;) EN: 543.6 kcal; ZS: 17.2 g; TZS: 4.0 g; SZH: 76.0 g; CK: 0.1 g; FH: 14.3 g; SÓ: 2.1 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; Házi káposztasaláta EN: 56.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 11.7 g; CK: 6.0 g; FH: 1.6 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg;
Uzsonna	Barackos túrókrém (7;) EN: 66.9 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 2.7 g; SZH: 3.6 g; CK: 3.5 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 34.4 mg; Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN: 178.5 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 1.8 g; SZH: 31.2 g; CK: 5.1 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.4 g; Mandarin EN: 45.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Edami sajt (7;) EN: 126.4 kcal; ZS: 9.4 g; TZS: 6.4 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.8 g; FH: 10.4 g; SÓ: 0.3 g; CA: 320.0 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;	Sertés párizsi EN: 69.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.6 g; 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; 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 vajkrém (7;) EN: 29.4 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 1.7 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.5 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.3 g; CA: 11.9 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; 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;	Actimel joghurt (7;) EN: 76.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 12.0 g; CK: 11.9 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.1 g; CA: 120.0 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;

	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
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; Tejeskávé 1/2 (1;7;) EN: 76.4 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 1.3 g; SZH: 10.7 g; CK: 10.0 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 150.0 mg; Paprikás csemege szalámi EN: 122.3 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 3.9 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.1 g; FH: 5.3 g; SÓ: 0.9 g; margarin EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; Tönköly kifli (1;7;) EN: 337.0 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 1.8 g; SZH: 64.0 g; CK: 2.8 g; FH: 8.3 g; SÓ: 1.2 g; Kígyóborka 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;	Erdei gyümölcs tea EN: 53.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 13.0 g; CK: 13.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Sajtos Omlett (3;7;) EN: 144.1 kcal; ZS: 10.2 g; TZS: 2.6 g; SZH: 2.2 g; CK: 1.0 g; FH: 10.5 g; SÓ: 1.0 g; CA: 24.8 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN: 249.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.4 g; SZH: 47.2 g; CK: 1.4 g; FH: 8.6 g; SÓ: 1.3 g;	Csipkebogyó tea 1/2 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; 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; Körözött (7;) EN: 91.5 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 4.0 g; SZH: 2.2 g; CK: 2.1 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.4 g; CA: 55.0 mg; 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; 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;	Kakaó (7;) EN: 123.5 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 17.1 g; CK: 17.0 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Ízes bukta (1;3;6;7;) EN: 153.6 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 1.5 g; SZH: 28.0 g; CK: 7.5 g; FH: 3.7 g; SÓ: 0.2 g; Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN: 171.5 kcal; ZS: 8.6 g; TZS: 4.7 g; SZH: 19.0 g; CK: 0.7 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.1 g;	Actimel joghurt (7;) EN: 76.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 12.0 g; CK: 11.9 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.1 g; CA: 120.0 mg; Sonkás szelet EN: 57.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.4 g; margarin EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; Napraforgómagos zsemle (1;) EN: 325.0 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 62.0 g; CK: 1.1 g; FH: 8.8 g; SÓ: 1.2 g; Kígyóborka 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	Lebbencs leves (1;3;7;9;10;) EN: 214.5 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 1.6 g; SZH: 28.0 g; CK: 2.7 g; FH: 4.4 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg; Fasírt golyó (sütőben sütvé) (1;6;) EN: 255.7 kcal; ZS: 17.3 g; TZS: 2.9 g; SZH: 13.0 g; CK: 1.0 g; FH: 11.0 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg; Lencsefőzelék (1;7;10;) EN: 398.1 kcal; ZS: 14.1 g; TZS: 3.6 g; SZH: 41.9 g; CK: 4.0 g; FH: 19.0 g; SÓ: 1.4 g; CA: 27.0 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; 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;	Tárkonyos Halgaluska leves (1;3;4;7;) EN: 192.3 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 4.4 g; SZH: 13.1 g; CK: 3.4 g; FH: 7.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 39.6 mg; Szilvalekváros derelye (1;) EN: 516.8 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 1.3 g; SZH: 102.5 g; CK: 24.4 g; FH: 17.1 g; SÓ: 2.8 g; CA: 0.0 mg; Porcukor szórat EN: 164.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 40.0 g; CK: 40.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 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;	Brokkoli krémleves (1;7;) EN: 149.8 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 4.0 g; SZH: 14.9 g; CK: 1.9 g; FH: 4.8 g; SÓ: 1.4 g; CA: 42.6 mg; Bolognai spagetti sertés (1;) EN: 672.4 kcal; ZS: 24.4 g; TZS: 7.1 g; SZH: 83.2 g; CK: 8.9 g; FH: 30.2 g; SÓ: 1.6 g; CA: 0.0 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; Mandarin EN: 45.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Paradicsomleves (1;3;9;) EN: 178.6 kcal; ZS: 7.6 g; TZS: 0.8 g; SZH: 22.8 g; CK: 8.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Párizsi csirkecombfilé (1;3;7;) EN: 342.0 kcal; ZS: 24.3 g; TZS: 3.5 g; SZH: 13.1 g; CK: 0.3 g; FH: 16.4 g; SÓ: 1.5 g; CA: 8.1 mg; Rizs köret EN: 394.3 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 1.1 g; SZH: 69.8 g; CK: 0.0 g; FH: 8.4 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Tartármártás (3;7;10;) EN: 125.8 kcal; ZS: 10.6 g; TZS: 4.1 g; SZH: 6.0 g; CK: 5.6 g; FH: 1.0 g; SÓ: 1.0 g; CA: 39.7 mg;	Zöldborsóleves (1;3;) EN: 156.9 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.5 g; SZH: 21.3 g; CK: 5.2 g; FH: 7.9 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Serpenyős burgonya virslivel (1;3;) EN: 531.3 kcal; ZS: 18.1 g; TZS: 4.1 g; SZH: 71.4 g; CK: 0.0 g; FH: 13.7 g; SÓ: 2.3 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; Házi káposztasaláta EN: 62.9 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 13.2 g; CK: 7.5 g; FH: 1.6 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg;
Vacsora	Sült kolbász EN: 240.0 kcal; ZS: 18.6 g; TZS: 7.4 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.2 g; FH: 16.8 g; SÓ: 1.6 g; Hagymás tört burgonya EN: 387.5 kcal; ZS: 11.7 g; TZS: 1.2 g; SZH: 56.4 g; CK: 0.0 g; FH: 7.7 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Párolt lilakáposzta 1/2 EN: 101.8 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 10.3 g; CK: 4.0 g; FH: 1.8 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 233.1 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.3 g; SZH: 45.5 g; CK: 0.0 g; FH: 8.4 g; SÓ: 1.2 g;	Dubarry sertésszelet (1;6;7;) EN: 382.7 kcal; ZS: 24.3 g; TZS: 10.7 g; SZH: 8.0 g; CK: 2.3 g; FH: 30.8 g; SÓ: 1.9 g; CA: 232.7 mg; Petrezselymes rizs 1/2 EN: 251.7 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 0.5 g; SZH: 48.0 g; CK: 0.0 g; FH: 5.8 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; Mexikói párolt zöldség 1/2 EN: 129.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 20.9 g; CK: 0.0 g; FH: 6.5 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; 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;	Rakott zöldbab (3;7;) EN: 411.7 kcal; ZS: 23.5 g; TZS: 7.6 g; SZH: 29.4 g; CK: 6.3 g; FH: 18.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 36.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 233.1 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.3 g; SZH: 45.5 g; CK: 0.0 g; FH: 8.4 g; SÓ: 1.2 g;	Párolt csirkemell csíkok EN: 133.7 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.4 g; FH: 19.2 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Almás kukoricaasaláta (3;7;10;) EN: 222.7 kcal; ZS: 14.1 g; TZS: 4.3 g; SZH: 26.6 g; CK: 9.1 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 36.0 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; 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;	