

	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
<b>tízórai</b>	<p>Tea (12) EN:230.44 kJ; 55.14 kcal; FH:0.10 g; SZH:12.82 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:12.20 g;</p> <p>Zöldfűszeres laktózmentes túrókrém (7;10;12) EN:251.10 kJ; 60.22 kcal; FH:4.68 g; SZH:2.68 g; ZS:3.52 g; TZS:1.94 g; SÓ:0.76 mg; CK:1.68 g;</p> <p>Vízes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1) EN:1233.34 kJ; 295.06 kcal; FH:10.16 g; SZH:61.56 g; ZS:0.76 g; TZS:0.28 g; SÓ:1.70 mg; CK:0.54 g;</p>	<p>Tej laktózmentes (7) EN:872.00 kJ; 208.80 kcal; FH:12.80 g; SZH:18.40 g; ZS:11.20 g; TZS:6.80 g; SÓ:0.44 mg; CK:18.40 g;</p> <p>Karfiolos zöldségpástétom Eurofood EN:584.40 kJ; 139.80 kcal; FH:1.44 g; SZH:5.82 g; ZS:12.24 g; TZS:1.38 g; SÓ:0.00 mg;</p> <p>Vízes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1) EN:1233.34 kJ; 295.06 kcal; FH:10.16 g; SZH:61.56 g; ZS:0.76 g; TZS:0.28 g; SÓ:1.70 mg; CK:0.54 g;</p>	<p>Tea (12) EN:230.44 kJ; 55.14 kcal; FH:0.10 g; SZH:12.82 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:12.20 g;</p> <p>Mizo laktózmentes őszibarack joghurt (7) EN:1149.00 kJ; 273.00 kcal; FH:7.80 g; SZH:42.00 g; ZS:8.10 g; TZS:5.40 g; SÓ:0.00 mg; CK:39.00 g;</p> <p>Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:259.00 kJ; 63.00 kcal; ZS:7.00 g; TZS:1.40 g;</p> <p>Vízes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1) EN:1233.34 kJ; 295.06 kcal; FH:10.16 g; SZH:61.56 g; ZS:0.76 g; TZS:0.28 g; SÓ:1.70 mg; CK:0.54 g;</p>	<p>Tej laktózmentes (7) EN:872.00 kJ; 208.80 kcal; FH:12.80 g; SZH:18.40 g; ZS:11.20 g; TZS:6.80 g; SÓ:0.44 mg; CK:18.40 g;</p> <p>Főtt tojás (3) EN:414.28 kJ; 99.12 kcal; FH:8.10 g; SZH:0.36 g; ZS:7.20 g; TZS:1.86 g; SÓ:0.22 mg;</p> <p>Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:259.00 kJ; 63.00 kcal; ZS:7.00 g; TZS:1.40 g;</p> <p>Vízes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1) EN:1233.34 kJ; 295.06 kcal; FH:10.16 g; SZH:61.56 g; ZS:0.76 g; TZS:0.28 g; SÓ:1.70 mg; CK:0.54 g;</p>	<p>Tea (12) EN:230.44 kJ; 55.14 kcal; FH:0.10 g; SZH:12.82 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.00 mg; CK:12.20 g;</p> <p>Tolle camping laktózmentes kocka sajt (7) EN:279.48 kJ; 67.32 kcal; FH:4.82 g; SZH:0.10 g; ZS:5.30 g; TZS:3.26 g; SÓ:0.34 mg; CK:0.10 g;</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:1076.04 kJ; 257.40 kcal; FH:10.10 g; SZH:49.90 g; ZS:1.80 g; TZS:0.30 g; SÓ:1.16 mg;</p>
<b>ebéd</b>	<p>Palócleves laktózmentes tejföllel (1;7;10;12) EN:2297.16 kJ; 551.00 kcal; FH:20.74 g; SZH:33.68 g; ZS:36.62 g; TZS:11.60 g; SÓ:1.18 mg; CK:5.34 g;</p> <p>Fahéjszórás (10) EN:350.94 kJ; 83.96 kcal; FH:0.04 g; SZH:20.78 g; ZS:0.04 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.00 mg; CK:19.98 g;</p> <p>Tejbedara laktózmentes tejfel (1;7) EN:2601.94 kJ; 622.84 kcal; FH:20.06 g; SZH:106.74 g; ZS:14.90 g; TZS:8.70 g; SÓ:0.66 mg; CK:70.64 g;</p>	<p>Eresztett tojás leves (1;3;12) EN:807.54 kJ; 194.30 kcal; FH:6.74 g; SZH:16.08 g; ZS:11.38 g; TZS:1.88 g; SÓ:1.20 mg; CK:0.32 g;</p> <p>Sertéssült EN:1623.06 kJ; 390.38 kcal; FH:34.86 g; SZH:0.66 g; ZS:27.44 g; TZS:6.34 g; SÓ:1.72 mg;</p> <p>Sárgaborsó főzelék (diab) (1;12) EN:1887.36 kJ; 451.48 kcal; FH:24.14 g; SZH:53.12 g; ZS:11.02 g; TZS:1.28 g; SÓ:1.00 mg; CK:1.74 g;</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:1076.04 kJ; 257.40 kcal; FH:10.10 g; SZH:49.90 g; ZS:1.80 g; TZS:0.30 g; SÓ:1.16 mg;</p> <p>Alma EN:436.24 kJ; 104.36 kcal; FH:1.20 g; SZH:21.00 g; ZS:1.20 g; SÓ:0.02 mg; CK:30.00 g;</p>	<p>Zabgaluska leves (1;3;8;9;10;11;12) EN:478.56 kJ; 114.62 kcal; FH:6.06 g; SZH:15.32 g; ZS:3.08 g; TZS:0.74 g; SÓ:1.08 mg; CK:1.46 g;</p> <p>Hüspogácsa (10;12) EN:672.34 kJ; 160.84 kcal; FH:21.06 g; SZH:0.72 g; ZS:8.10 g; TZS:2.88 g; SÓ:1.40 mg; CK:0.06 g;</p> <p>Paradicsommártás (1;9;12) EN:2533.98 kJ; 609.76 kcal; FH:7.52 g; SZH:87.96 g; ZS:25.08 g; TZS:2.86 g; SÓ:1.66 mg; CK:80.20 g;</p> <p>Sós burgonya (12) EN:783.90 kJ; 187.54 kcal; FH:5.00 g; SZH:40.00 g; ZS:0.40 g; TZS:0.04 g; SÓ:1.00 mg; CK:1.60 g;</p>	<p>Brokkoli leves (1;12) EN:617.48 kJ; 148.60 kcal; FH:9.22 g; SZH:12.96 g; ZS:6.60 g; TZS:0.70 g; SÓ:1.06 mg; CK:1.36 g;</p> <p>Halpogácsa (1;4) EN:1965.52 kJ; 472.90 kcal; FH:32.92 g; SZH:15.26 g; ZS:30.14 g; TZS:4.70 g; SÓ:1.46 mg; CK:0.06 g;</p> <p>Párolt rizs (diab.) (12) EN:1275.52 kJ; 305.54 kcal; FH:5.78 g; SZH:62.44 g; ZS:3.48 g; TZS:0.52 g; SÓ:1.30 mg; CK:0.12 g;</p> <p>Csemege uborka édesítő szerekkel (10;12) EN:118.00 kJ; 28.00 kcal; FH:0.60 g; SZH:4.00 g; ZS:0.50 g; SÓ:2.40 mg; CK:0.50 g;</p>	<p>Fahéjas almaleves LAKTÓZMENTES TEJFÖLLEL (1;7;10;12) EN:1215.46 kJ; 290.76 kcal; FH:2.94 g; SZH:45.24 g; ZS:10.42 g; TZS:4.92 g; SÓ:0.64 mg; CK:38.20 g;</p> <p>Sertéspörkölt (1;9;12) EN:2450.86 kJ; 588.44 kcal; FH:26.90 g; SZH:9.16 g; ZS:49.12 g; TZS:13.88 g; SÓ:1.62 mg; CK:2.24 g;</p> <p>Bulgur (1) EN:2706.50 kJ; 648.58 kcal; FH:20.90 g; SZH:128.98 g; ZS:9.66 g; TZS:1.22 g; SÓ:2.44 mg; CK:1.70 g;</p> <p>Ecetes cékla édesítőszerekkel (10;12) EN:86.00 kJ; 20.00 kcal; FH:0.60 g; SZH:3.20 g; ZS:0.14 g; SÓ:0.00 mg; CK:2.50 g;</p>
<b>uzsonna</b>	<p>Laktózmentes trappista sajt (7) EN:519.20 kJ; 124.80 kcal; FH:9.60 g; SZH:0.04 g; ZS:9.60 g; TZS:6.40 g; SÓ:0.80 mg; CK:0.04 g;</p> <p>Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:259.00 kJ; 63.00 kcal; ZS:7.00 g; TZS:1.40 g;</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:1076.04 kJ; 257.40 kcal; FH:10.10 g; SZH:49.90 g; ZS:1.80 g; TZS:0.30 g; SÓ:1.16 mg;</p> <p>Jégcsapretek EN:23.60 kJ; 5.64 kcal; FH:0.44 g; SZH:1.06 g; ZS:0.04 g; TZS:0.02 g; SÓ:0.02 mg;</p>	<p>Kométa zala felvágott EN:320.80 kJ; 77.20 kcal; FH:5.20 g; SZH:0.60 g; ZS:6.00 g; TZS:2.16 g; SÓ:0.62 mg; CK:0.08 g;</p> <p>Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:259.00 kJ; 63.00 kcal; ZS:7.00 g; TZS:1.40 g;</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:1076.04 kJ; 257.40 kcal; FH:10.10 g; SZH:49.90 g; ZS:1.80 g; TZS:0.30 g; SÓ:1.16 mg;</p> <p>Zöldpaprika EN:50.40 kJ; 12.00 kcal; FH:0.54 g; SZH:1.74 g; ZS:0.12 g; TZS:0.06 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.44 g;</p>	<p>Kométa olasz felvágott EN:450.40 kJ; 108.80 kcal; FH:4.80 g; SZH:0.80 g; ZS:9.60 g; TZS:3.84 g; SÓ:0.62 mg; CK:0.20 g;</p> <p>Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:259.00 kJ; 63.00 kcal; ZS:7.00 g; TZS:1.40 g;</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:1076.04 kJ; 257.40 kcal; FH:10.10 g; SZH:49.90 g; ZS:1.80 g; TZS:0.30 g; SÓ:1.16 mg;</p> <p>Rágórépa (12) EN:67.20 kJ; 16.00 kcal; FH:0.48 g; SZH:3.20 g; ZS:0.08 g; TZS:0.00 g; SÓ:0.06 mg; CK:0.80 g;</p>	<p>Sonka csirkemell sült Kométa M EN:261.92 kJ; 62.64 kcal; FH:9.04 g; SZH:0.16 g; ZS:2.84 g; TZS:0.98 g; SÓ:0.44 mg;</p> <p>Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:259.00 kJ; 63.00 kcal; ZS:7.00 g; TZS:1.40 g;</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1) EN:1076.04 kJ; 257.40 kcal; FH:10.10 g; SZH:49.90 g; ZS:1.80 g; TZS:0.30 g; SÓ:1.16 mg;</p> <p>Lilahagyma (12) EN:33.08 kJ; 7.92 kcal; FH:0.24 g; SZH:1.66 g; ZS:0.02 g; SÓ:0.00 mg; CK:1.02 g;</p>	<p>Sertéspárizsi KOMÉTA EN:356.50 kJ; 98.40 kcal; FH:4.40 g; SZH:0.40 g; ZS:8.80 g; TZS:3.56 g; SÓ:0.90 mg; CK:0.04 g;</p> <p>Margarin mini Bebo Basic Spread 35% EN:259.00 kJ; 63.00 kcal; ZS:7.00 g; TZS:1.40 g;</p> <p>Vízes zsemle ( Félégyházi Pékség ) (1) EN:1233.34 kJ; 295.06 kcal; FH:10.16 g; SZH:61.56 g; ZS:0.76 g; TZS:0.28 g; SÓ:1.70 mg; CK:0.54 g;</p> <p>Kígyóborka (12) EN:24.80 kJ; 6.00 kcal; FH:0.28 g; SZH:1.24 g; ZS:0.04 g; SÓ:0.02 mg; CK:0.68 g;</p>