

Szakácsstünder	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
Reggeli	Gyümölcs tea (12;) EN:86.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.4g CK:20.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldfűszeres sonkakrém (6;) EN:79.2kcal ZS:5.9g TZS:1.8g SZH:0.3g CK:0.1g FH:5.3g SÓ:1.0g Fehér kenyér (1;) EN:288.0kcal ZS:1.3g TZS:0.5g SZH:57.4g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:1.5g Uborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g CK:14.1g FH:9.0g SÓ:0.4g CA:360.0mg Briós (1;3;6;7;) EN:327.6kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:56.7g CK:9.3g FH:8.8g SÓ:0.6g	Gyümölcs tea (12;) EN:86.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.4g CK:20.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tojásrántotta (3;) EN:139.8kcal ZS:10.6g TZS:2.8g FH:10.6g SÓ:1.0g Fehér kenyér (1;) EN:288.0kcal ZS:1.3g TZS:0.5g SZH:57.4g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:1.5g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g CK:14.1g FH:9.0g SÓ:0.4g CA:360.0mg Méz EN:121.6kcal SZH:33.0g CK:32.9g FH:0.1g Margarin EN:51.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:288.0kcal ZS:1.3g TZS:0.5g SZH:57.4g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:1.5g	Gyümölcs tea (12;) EN:86.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.4g CK:20.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Póréhagymás vajkrém (házi) (7;) EN:104.8kcal ZS:8.8g TZS:5.8g SZH:5.0g CK:3.0g FH:1.4g Fehér kenyér (1;) EN:288.0kcal ZS:1.3g TZS:0.5g SZH:57.4g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:1.5g
Tízórai	Karamellás tej (7;) EN:130.5kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:16.8g CK:16.8g FH:7.5g SÓ:0.3g CA:300.0mg Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:251.5kcal ZS:1.7g TZS:0.1g SZH:51.1g CK:1.1g FH:9.7g SÓ:1.3g	Gyümölcs tea (12;) EN:86.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.4g CK:20.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Popeye kedvence (3;7;) EN:65.7kcal ZS:3.9g TZS:1.8g SZH:2.5g CK:1.0g FH:5.0g SÓ:0.6g CA:118.6mg Fehér kenyér (1;) EN:288.0kcal ZS:1.3g TZS:0.5g SZH:57.4g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:1.5g	Gyümölcs tea (12;) EN:86.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.4g CK:20.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Magyaros körözött (7;) EN:65.4kcal ZS:2.4g TZS:1.5g SZH:3.3g CK:2.4g FH:7.6g SÓ:0.2g CA:105.0mg Fehér kenyér (1;) EN:288.0kcal ZS:1.3g TZS:0.5g SZH:57.4g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:1.5g	Tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g CK:14.1g FH:9.0g SÓ:0.4g CA:360.0mg Natúr vajkrém (7;) EN:104.8kcal ZS:8.8g TZS:5.8g SZH:5.0g CK:3.0g FH:1.4g Fehér kenyér (1;) EN:288.0kcal ZS:1.3g TZS:0.5g SZH:57.4g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:1.5g	Gyümölcs tea (12;) EN:86.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.4g CK:20.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Szárnas húskrém (házi) EN:70.1kcal ZS:5.1g TZS:1.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.1g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:336.1kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:63.6g CK:0.9g FH:7.0g SÓ:2.0g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g
Ebéd	Sertésraguleves (1;3;9;) EN:197.7kcal ZS:4.7g TZS:1.5g SZH:16.3g CK:0.8g FH:19.9g SÓ:0.6g CA:0.0mg Spagetti (1;) EN:337.2kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.3g Tejföl öntet (7;) EN:207.0kcal ZS:18.0g TZS:11.7g SZH:4.9g CK:4.9g FH:4.5g SÓ:0.1g CA:600.0mg Reszelt sajt (1;7;) EN:115.7kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:2.7g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg	Reszelt tésztaleves (1;3;9;) EN:92.7kcal ZS:3.5g TZS:0.6g SZH:11.7g CK:0.8g FH:3.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;12;) EN:179.3kcal ZS:8.2g TZS:2.2g SZH:21.7g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:1.0g CA:80.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:336.1kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:63.6g CK:0.9g FH:7.0g SÓ:2.0g Zöldséges vagdalt (1;3;) EN:326.6kcal ZS:16.6g TZS:5.3g SZH:25.3g CK:1.8g FH:18.3g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:130.4kcal ZS:7.5g TZS:3.2g SZH:9.9g CK:3.3g FH:3.3g SÓ:1.2g CA:150.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g Sertéspörkölt EN:198.2kcal ZS:10.1g TZS:2.4g SZH:4.1g CK:0.0g FH:21.2g SÓ:1.9g CA:0.0mg Párolt rizs EN:358.6kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:71.0g FH:8.5g SÓ:0.8g Káposzta saláta EN:68.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:8.3g FH:1.7g SÓ:1.4g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:113.9kcal ZS:4.9g TZS:1.5g SZH:13.2g CK:0.7g FH:3.9g SÓ:1.2g CA:44.0mg Kolbászos paprikás burgonya (1;12;) EN:615.0kcal ZS:35.4g TZS:12.7g SZH:54.1g CK:0.1g FH:14.5g SÓ:3.6g CA:0.0mg Csemege uborka EN:10.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:1.5g FH:0.5g SÓ:1.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:336.1kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:63.6g CK:0.9g FH:7.0g SÓ:2.0g	Legényfogó leves (1;3;7;) EN:226.6kcal ZS:8.7g TZS:2.9g SZH:10.9g CK:0.7g FH:20.8g SÓ:2.0g CA:40.0mg Kakaós kalács (házi, 2 db) (1;3;7;) EN:672.1kcal ZS:15.9g TZS:4.9g SZH:113.7g CK:35.0g FH:15.2g SÓ:1.4g CA:44.0mg Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g
Uzsonna	Baromfi párizsi EN:81.2kcal ZS:6.8g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.4g FH:4.4g SÓ:0.8g Margarin EN:51.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:336.1kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:63.6g CK:0.9g FH:7.0g SÓ:2.0g Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zalakrém (10;) EN:125.5kcal ZS:11.4g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.2g FH:3.3g SÓ:0.7g Margarin EN:51.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:288.0kcal ZS:1.3g TZS:0.5g SZH:57.4g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:1.5g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Reszelt sajt (1;7;) EN:115.7kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:2.7g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:336.1kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:63.6g CK:0.9g FH:7.0g SÓ:2.0g Póréhagyma EN:19.0kcal ZS:0.1g SZH:3.5g FH:1.1g	Olasz felvágott EN:94.4kcal ZS:8.0g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.9g Margarin EN:51.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:288.0kcal ZS:1.3g TZS:0.5g SZH:57.4g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:1.5g Uborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Kockasajt (7;) EN:43.8kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:2.6g CK:1.7g FH:2.7g SÓ:0.7g CA:201.3mg Vizes kifli (1;) EN:224.1kcal ZS:0.7g TZS:0.4g SZH:45.9g CK:0.3g FH:6.7g SÓ:1.3g

Szakácsstündér	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
Vacsora	Csirkepörkölt EN:181.2kcal ZS:8.6g TZS:1.9g SZH:4.1g CK:0.0g FH:20.2g SÓ:1.9g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;12;) EN:179.3kcal ZS:8.2g TZS:2.2g SZH:21.7g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:1.0g CA:80.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:336.1kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:63.6g CK:0.9g FH:7.0g SÓ:2.0g	Lecsós szárnyasragu EN:136.2kcal ZS:3.7g TZS:1.2g SZH:5.5g CK:0.0g FH:18.5g SÓ:2.3g CA:0.0mg Bulgur (1;) EN:352.0kcal ZS:2.0g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:1.0g	Hamis lasagne (1;3;7;9;) EN:683.8kcal ZS:28.9g TZS:12.1g SZH:72.6g CK:5.2g FH:32.8g SÓ:1.1g CA:205.3mg	Bácskai rizseshús EN:496.9kcal ZS:11.5g TZS:2.4g SZH:72.6g CK:0.0g FH:25.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg Vitamin saláta EN:57.3kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.2g CK:7.4g FH:1.3g SÓ:1.1g	Soproni felvágott EN:92.8kcal ZS:7.6g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.9g Margarin EN:51.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:288.0kcal ZS:1.3g TZS:0.5g SZH:57.4g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:1.5g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g

Szakácstündér	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28
Reggeli	Gyümölcs tea (12;) EN:86.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.4g CK:20.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Trappista sajt (7;) EN:176.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:12.5g SÓ:0.7g CA:400.0mg Margarin EN:51.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:288.0kcal ZS:1.3g TZS:0.5g SZH:57.4g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:1.5g	Gyümölcs tea (12;) EN:86.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.4g CK:20.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kenőmájás EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g Fehér kenyér (1;) EN:288.0kcal ZS:1.3g TZS:0.5g SZH:57.4g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:1.5g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Gyümölcs tea (12;) EN:86.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.4g CK:20.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Margarin EN:51.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Gyümölcs tea (12;) EN:86.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.4g CK:20.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Natúr sajtkrém (7;) EN:63.2kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:4.4g CK:1.9g FH:4.2g SÓ:0.6g CA:230.0mg Fehér kenyér (1;) EN:288.0kcal ZS:1.3g TZS:0.5g SZH:57.4g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:1.5g Uborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Gyümölcs tea (12;) EN:86.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.4g CK:20.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Párizsikrém (10;) EN:116.3kcal ZS:10.6g TZS:3.3g SZH:0.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.7g Fehér kenyér (1;) EN:288.0kcal ZS:1.3g TZS:0.5g SZH:57.4g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:1.5g Póréhagyma EN:19.0kcal ZS:0.1g SZH:3.5g FH:1.1g
Tízórai	Tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g CK:14.1g FH:9.0g SÓ:0.4g CA:360.0mg Méz EN:121.6kcal SZH:33.0g CK:32.9g FH:0.1g Margarin EN:51.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:336.1kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:63.6g CK:0.9g FH:7.0g SÓ:2.0g	Karamellás tej (7;) EN:130.5kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:16.8g CK:16.8g FH:7.5g SÓ:0.3g CA:300.0mg Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:251.5kcal ZS:1.7g TZS:0.1g SZH:51.1g CK:1.1g FH:9.7g SÓ:1.3g	Gyümölcs tea (12;) EN:86.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.4g CK:20.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tonhalkrém (4;) EN:165.5kcal ZS:12.2g TZS:2.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:1.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:336.1kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:63.6g CK:0.9g FH:7.0g SÓ:2.0g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Vaníliás tej (7;) EN:166.8kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:22.7g CK:20.8g FH:9.0g SÓ:0.4g CA:360.0mg Briós (1;3;6;7;) EN:327.6kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:56.7g CK:9.3g FH:8.8g SÓ:0.6g	Gyümölcs tea (12;) EN:86.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.4g CK:20.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Natúr sajtkrém (7;) EN:63.2kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:4.4g CK:1.9g FH:4.2g SÓ:0.6g CA:230.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:336.1kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:63.6g CK:0.9g FH:7.0g SÓ:2.0g
Ebéd	Zöldborsóleves (1;3;) EN:204.7kcal ZS:4.0g TZS:0.6g SZH:29.9g CK:0.3g FH:9.7g SÓ:1.6g CA:0.0mg Bolognai spagetti (1;) EN:660.8kcal ZS:22.8g TZS:6.4g SZH:85.2g CK:5.9g FH:29.0g SÓ:1.8g CA:0.0mg Reszelt sajt (1;7;) EN:115.7kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:2.7g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg	Csurgatott tésztaleves (1;3;9;) EN:114.6kcal ZS:3.5g TZS:0.6g SZH:16.6g CK:0.9g FH:3.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Paradicsommártás (1;) EN:159.6kcal ZS:1.2g TZS:0.2g SZH:33.2g CK:15.0g FH:3.3g SÓ:1.0g Húsgombóc (3;) EN:309.3kcal ZS:17.7g TZS:5.8g SZH:20.3g CK:0.0g FH:17.4g SÓ:1.4g CA:0.0mg Főtt burgonya félköret (12;) EN:165.9kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:0.1g	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:221.4kcal ZS:6.4g TZS:3.2g SZH:38.0g CK:29.8g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:135.2mg Borsos tokány (1;) EN:190.7kcal ZS:8.3g TZS:2.2g SZH:6.1g CK:0.0g FH:21.5g SÓ:1.6g CA:0.0mg Párolt rizs EN:358.6kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:71.0g FH:8.5g SÓ:0.8g Káposzta saláta EN:68.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:8.3g FH:1.7g SÓ:1.4g	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:197.2kcal ZS:12.5g TZS:5.1g SZH:16.5g CK:2.3g FH:3.5g SÓ:2.1g CA:110.0mg Rántott sertésszelet (1;3;) EN:604.4kcal ZS:35.7g TZS:6.4g SZH:39.3g CK:1.7g FH:30.7g SÓ:1.5g Petrezselymes burgonya (12;) EN:235.6kcal ZS:0.5g SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:0.6g Pírtott tökmag EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:257.1kcal ZS:9.1g TZS:2.0g SZH:24.9g CK:0.2g FH:16.8g SÓ:1.8g CA:0.0mg Pizzás csiga (1;3;7;) EN:429.2kcal ZS:12.0g TZS:6.3g SZH:64.4g CK:5.4g FH:13.7g SÓ:1.4g CA:144.0mg Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g
Uzsonna	Sertés párizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g Margarin EN:51.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:53.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Löncskrém (10;) EN:110.5kcal ZS:9.9g TZS:3.2g SZH:0.4g CK:0.3g FH:3.1g SÓ:0.8g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:336.1kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:63.6g CK:0.9g FH:7.0g SÓ:2.0g Uborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Túró rudi (6;7;) EN:164.2kcal ZS:7.8g TZS:6.9g SZH:18.4g CK:17.0g FH:4.6g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vizes kifli (1;) EN:224.1kcal ZS:0.7g TZS:0.4g SZH:45.9g CK:0.3g FH:6.7g SÓ:1.3g	Pecsenyészir EN:360.0kcal ZS:40.0g TZS:18.8g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:336.1kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:63.6g CK:0.9g FH:7.0g SÓ:2.0g Lilahagyma EN:20.0kcal ZS:0.1g SZH:4.2g FH:0.6g SÓ:0.0g	Toast szelet EN:46.8kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:3.0g CK:0.3g FH:3.3g SÓ:1.0g Margarin EN:51.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:53.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g

Szakácsstündér	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28
Vacsora	Sült kolbász EN:257.4kcal ZS:21.4g TZS:6.6g SZH:2.5g CK:0.4g FH:11.5g SÓ:2.8g Fehér kenyér (1;) EN:288.0kcal ZS:1.3g TZS:0.5g SZH:57.4g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:1.5g Mustár (10;) EN:26.7kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:1.1g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.7g Gyümölcs tea (12;) EN:86.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.4g CK:20.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Hentestokány (10;) EN:182.5kcal ZS:8.4g TZS:2.3g SZH:3.7g CK:0.3g FH:21.7g SÓ:1.6g CA:0.0mg Párolt rizs EN:358.6kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:71.0g FH:8.5g SÓ:0.8g	Káposztás kocka (1;) EN:474.7kcal ZS:6.6g TZS:0.8g SZH:88.5g CK:10.1g FH:15.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg	Mexikói fűszeres bab EN:652.0kcal ZS:27.8g TZS:7.8g SZH:53.9g CK:5.5g FH:38.9g SÓ:1.7g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:336.1kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:63.6g CK:0.9g FH:7.0g SÓ:2.0g	Fokhagymás felvágott EN:129.5kcal ZS:11.5g TZS:5.5g SZH:0.5g FH:6.0g SÓ:1.2g Margarin EN:51.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:288.0kcal ZS:1.3g TZS:0.5g SZH:57.4g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:1.5g Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g