

	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Reggeli	Citromos tea (12;) EN: 4.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.8 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Sajtkrém natúr (7;) EN: 16.3 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 7.0 mg; vizes zsemle (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g;	tej 2,8% (7;) EN: 56.0 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.8 g; SZH: 4.6 g; CK: 4.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.1 g; Póré s tojáskrém tm,frm (3;) EN: 67.8 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 2.7 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; vizes zsemle (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g;	tej 2,8% (7;) EN: 56.0 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.8 g; SZH: 4.6 g; CK: 4.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.1 g; Ligakrém kapros tm EN: 110.3 kcal; ZS: 12.3 g; TZS: 5.4 g; SZH: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Paradicsom EN: 4.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; FH: 0.2 g; vizes zsemle (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g;	tej 2,8% (7;) EN: 56.0 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.8 g; SZH: 4.6 g; CK: 4.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.1 g; Vanília s túrókrém LM (7;) EN: 36.1 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 2.6 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 15.2 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g;	Citromos tea (12;) EN: 4.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.8 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; kockasajt (7;) EN: 21.9 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.8 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.9 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.4 g; CA: 100.6 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g;
Tízórai	100 %-os gyümölcslé EN: 92.0 kcal; SZH: 22.6 g; CK: 21.6 g;	Alma EN: 12.4 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 2.8 g;	100 %-os gyümölcslé EN: 92.0 kcal; SZH: 22.6 g; CK: 21.6 g;	Alma EN: 12.4 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 2.8 g;	100 %-os gyümölcslé EN: 92.0 kcal; SZH: 22.6 g; CK: 21.6 g;
Ebéd	Hamis gulyásleves (9;12;) EN: 109.6 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 13.8 g; CK: 0.0 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Tejben rizs (7;) EN: 245.9 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 1.6 g; SZH: 46.0 g; CK: 16.9 g; FH: 7.5 g; SÓ: 0.7 g; CA: 165.0 mg; Kakaósórat EN: 57.9 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 11.8 g; CK: 11.4 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Zsemle fél db (1;) EN: 62.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.3 g; CK: 0.1 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.3 g;	Diétás vagdalt csirkehúsból gm EN: 184.6 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 1.9 g; SZH: 22.1 g; CK: 0.8 g; FH: 6.1 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Brokkolifőzelék tm,gm (12;) EN: 97.1 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 12.5 g; CK: 1.5 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.9 g;	Édes-savanyú csirkecomb (10;) EN: 137.3 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 2.0 g; SZH: 8.9 g; CK: 4.9 g; FH: 7.1 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Petrezselymes rizs EN: 247.8 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 0.6 g; SZH: 45.2 g; CK: 5.4 g; SÓ: 1.1 g; Maróni gesztenyerúd 20g	Kapros halragu tm (4;) EN: 65.6 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.6 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.6 g; FH: 7.2 g; SÓ: 0.1 g; Durumtészta (1;) EN: 239.6 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 0.8 g; SZH: 39.6 g; CK: 1.9 g; FH: 6.7 g; SÓ: 0.9 g;	Alma EN: 24.8 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 5.6 g; Csirkemell natúr gm EN: 86.2 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.0 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.5 g; Tőrt burgonya (12;) EN: 141.0 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 27.6 g; FH: 3.8 g; SÓ: 1.6 g;
Uzsonna	Sárgarépás sajtkrém lm (7;) EN: 53.2 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 2.6 g; SZH: 0.2 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 65.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g; Kígyóborka EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; FH: 0.2 g;	Magyaros sajtkrém (7;) EN: 91.4 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 4.8 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.2 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.1 g; CA: 75.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g;	Natúr joghurt (7;) EN: 82.5 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 2.8 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 180.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g; Soproni felvágott EN: 34.8 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.2 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.3 g;	Csirkemellsonka EN: 16.4 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.3 g; Tv paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g;	kockasajt (7;) EN: 21.9 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.8 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.9 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.4 g; CA: 100.6 mg; vizes zsemle (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g; Tv paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g;