

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Tízórai	Lenmagos vajkrém (7;) EN:110.0kcal ZS:10.8g TZS:6.7g SZH:1.7g CK:0.7g FH:1.2g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g SZH:4.4g CK:3.0g FH:0.2g SÓ:0.4g	Főtt virsli (6;) EN:104.4kcal ZS:7.8g TZS:3.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.3g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Ketchup EN:19.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.4g CK:3.0g FH:0.2g SÓ:0.4g	Vaniliás túrókrém (7;) EN:76.7kcal ZS:4.0g TZS:2.5g SZH:4.4g CK:4.4g FH:5.2g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Császár zsemle (1;6;) EN:138.8kcal ZS:1.6g TZS:0.0g SZH:26.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Tonhalkrém (4;7;) EN:142.1kcal ZS:12.0g TZS:4.0g FH:8.8g SÓ:0.5g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Natúr joghurt (7;) Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	
Ebéd	Csirkeraguleves (1;9;12;) EN:442.0kcal ZS:34.1g TZS:6.4g SZH:18.5g CK:0.7g FH:14.3g SÓ:1.2g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Túróstészta (1;7;) EN:644.5kcal ZS:31.0g TZS:9.4g SZH:64.0g CK:5.8g FH:23.3g SÓ:1.5g tejföl (7;) EN:54.0kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:0.8g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.0g	Tejfölös karfiolleves (1;7;) EN:141.6kcal ZS:5.0g TZS:2.9g SZH:17.4g CK:1.5g FH:5.3g SÓ:2.9g Vadász sertésragu (1;12;) EN:279.1kcal ZS:19.1g TZS:3.3g SZH:4.7g CK:0.1g FH:20.2g SÓ:1.5g Bulgur (1;7;) EN:383.0kcal ZS:12.9g TZS:3.0g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:1.0g Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g SZH:4.9g	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:141.5kcal ZS:10.9g TZS:1.5g SZH:7.6g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:1.0g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:454.4kcal ZS:13.2g TZS:3.5g SZH:53.0g CK:3.7g FH:22.5g SÓ:2.4g Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;) EN:454.0kcal ZS:42.1g TZS:7.4g SZH:3.8g CK:0.0g FH:13.8g SÓ:1.1g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Csontleves (9;12;) EN:110.2kcal ZS:3.9g TZS:1.2g SZH:8.2g CK:2.1g FH:9.7g SÓ:2.1g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Gyros-os csirke EN:415.3kcal ZS:38.6g TZS:6.8g SZH:0.7g CK:0.4g FH:14.8g SÓ:1.7g Burgonya féladag (12;) EN:282.0kcal ZS:0.6g SZH:55.2g FH:7.5g SÓ:2.0g Tzatziki (7;) EN:18.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:1.6g CK:0.2g FH:1.0g SÓ:0.5g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:297.8kcal ZS:21.3g TZS:10.9g SZH:19.0g CK:2.9g FH:6.4g SÓ:0.4g Levesgyöngy (1;3;7;) Panírozott dínó szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:152.8kcal ZS:7.2g TZS:1.6g SZH:15.0g CK:0.5g FH:6.2g SÓ:0.8g Párolt rizs EN:497.9kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:93.0g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:0.8g	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN:151.1kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:20.4g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:2.0g Csirkepörkölt (1;) EN:190.4kcal ZS:11.6g TZS:1.9g SZH:3.4g CK:0.0g FH:17.2g SÓ:1.9g Főtt burgonya (12;) EN:244.5kcal ZS:0.5g SZH:47.9g FH:6.5g SÓ:0.5g	
Uzsonna	Kedvenc ízek szerencseszelet (6;10;) EN:53.6kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.9g CK:0.1g FH:4.6g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Zöldhagymás kenőmájás (6;7;) EN:80.6kcal ZS:7.2g SZH:0.9g FH:3.0g SÓ:0.7g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Mixxel szórt pogácsa (1;3;6;7;) EN:216.3kcal ZS:14.8g TZS:3.0g SZH:22.6g CK:0.7g FH:6.0g SÓ:0.6g Narancs EN:82.0kcal SZH:17.0g FH:1.2g	Olasz felvágott KREL EN:82.6kcal ZS:7.0g TZS:2.6g SZH:0.7g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Fahéjas csiga (1;6;) EN:210.4kcal ZS:8.5g TZS:4.0g SZH:28.6g CK:7.9g FH:3.5g SÓ:0.2g	Tavaszi felvágott KREL EN:97.0kcal ZS:8.4g TZS:3.5g SZH:1.2g CK:0.2g FH:4.2g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóúbor EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	