



	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28
Tízórai	Gyümölcs tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Metélőhagymás sajtkrém (7;) EN:54.6kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:1.7g CK:1.4g FH:2.5g SÓ:0.3g CA:172.5mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Kakaó (7;) EN:124.6kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Kuglóf (1;3;7;) EN:176.0kcal ZS:4.3g SZH:29.0g FH:5.0g	Mézes tea EN:21.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.8g CK:5.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg sült paprikakrém (7;) EN:51.3kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:1.6g CK:0.5g FH:0.7g SÓ:0.1g CA:11.3mg Korpás kifli (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Molnárika (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g	Meggyes tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sonkás szendvics (1;7;) EN:71.0kcal ZS:4.6g TZS:2.8g SZH:2.8g CK:1.2g FH:4.6g SÓ:0.7g CA:16.8mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g
Ebéd	Sertés raguleves (1;9;) EN:108.0kcal ZS:3.7g TZS:0.8g SZH:9.3g CK:0.8g FH:8.4g SÓ:1.1g Gránátos kocka (1;12;) EN:395.5kcal ZS:4.6g TZS:0.6g SZH:73.3g CK:2.1g FH:11.4g SÓ:0.8g Csemege uborka * (10;12;) EN:4.4kcal ZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.2g FH:0.3g SÓ:0.7g félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.0g	Pirított tésztaleves (1;9;12;) EN:107.6kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:11.5g CK:1.2g FH:1.9g SÓ:0.8g Hajdinás pulyka vagdalt (3;) EN:89.3kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:7.5g CK:0.0g FH:11.6g SÓ:0.7g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:249.6kcal ZS:5.2g TZS:0.5g SZH:35.8g CK:3.1g FH:13.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Tojásleves (1;3;) EN:39.9kcal ZS:2.9g TZS:0.2g SZH:2.2g CK:0.0g FH:1.2g SÓ:0.7g CA:0.0mg Csirkepaprikás (1;7;) EN:142.8kcal ZS:9.5g TZS:2.8g SZH:4.6g CK:0.5g FH:9.4g SÓ:0.7g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:219.5kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.0g félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.0g	Zöldborsókrémleves (7;) EN:103.6kcal ZS:5.0g TZS:1.1g SZH:11.1g CK:2.4g FH:4.6g SÓ:0.8g CA:11.3mg Pirított tökmag EN:81.2kcal ZS:6.9g TZS:1.3g SZH:2.7g CK:0.1g FH:3.7g SÓ:0.0g Üstös káposzta (7;) EN:331.4kcal ZS:18.9g TZS:7.7g SZH:28.0g CK:2.9g FH:12.3g SÓ:0.3g CA:36.0mg teljes kiőrlésű rozskenyér (ebédhez) (1;) EN:60.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.5g FH:1.7g SÓ:0.4g	Paradicsomleves (1;9;) EN:149.6kcal ZS:3.3g TZS:0.4g SZH:25.5g CK:10.2g FH:3.5g SÓ:0.7g Panírozott csirkemell (1;3;) EN:284.3kcal ZS:16.5g TZS:2.4g SZH:16.9g CK:0.2g FH:16.0g SÓ:1.2g Főtt burgonya EN:170.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:0.4g Csalamádé (10;12;) EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:1.0g FH:0.4g
Uzsonna	Marha párizsi EN:47.8kcal ZS:4.2g TZS:1.7g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.2g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Tonhalkrém (4;7;10;) EN:75.8kcal ZS:5.9g TZS:2.3g SZH:0.3g CK:0.3g FH:5.3g SÓ:0.4g CA:7.5mg félbarna kenyér (1;) EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.0g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Pecsenyezsír EN:85.3kcal ZS:9.2g TZS:1.0g SZH:0.4g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.2g CA:0.0mg Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Mustáros tojáskrém (3;7;10;) EN:84.1kcal ZS:7.5g TZS:4.1g SZH:1.0g CK:0.4g FH:3.1g SÓ:0.2g CA:7.5mg Kis baguett (1;6;7;) EN:173.6kcal ZS:1.5g TZS:0.0g SZH:34.0g CK:0.6g FH:7.2g SÓ:0.6g Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:62.0kcal ZS:1.6g TZS:1.0g SZH:8.4g CK:8.2g FH:3.4g SÓ:0.1g CA:120.0mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g