



	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Reggeli	Tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Erdei gyümölcs tea EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Natúr vajkrém (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:5.0mg Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g félbarna kenyér (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Szendvics sonkakrém EN:27.6kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:0.6g CK:0.3g FH:2.3g SÓ:0.4g félbarna kenyér (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g CA:120.0mg Erdei gyümölcs tea EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Toast szelet EN:17.5kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:1.1g CK:0.1g FH:1.2g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Csipebogyó tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Tejszínes túrókrém (7;) EN:69.0kcal ZS:5.5g TZS:3.5g SZH:1.1g CK:1.0g FH:2.8g SÓ:0.6g CA:23.3mg Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g CA:120.0mg Paradicsomos halkrém (4;) EN:40.4kcal ZS:2.2g TZS:0.3g SZH:1.1g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.3g Tk kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Sárgarépa csíkok EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.6g FH:0.2g
Tízórai	Smoothie almás-sárgarépás EN:41.7kcal ZS:0.1g SZH:8.8g CK:1.6g FH:0.7g SÓ:0.0g	Tejszelet (1;3;5;6;7;8;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcs turmix (alma-körte) (7;) EN:67.5kcal ZS:1.6g TZS:1.0g SZH:9.8g CK:6.3g FH:3.4g SÓ:0.1g CA:120.0mg	Alma kompót EN:29.9kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:6.9g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Banán turmix (7;) EN:119.6kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:17.7g CK:8.0g FH:4.5g SÓ:0.1g CA:144.0mg
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;9;12;) EN:151.5kcal ZS:9.2g TZS:2.3g SZH:9.1g CK:0.7g FH:6.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg alma EN:17.5kcal ZS:0.2g SZH:3.5g FH:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g Túrós táska (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g	körte EN:31.2kcal SZH:7.2g CK:0.9g FH:0.2g Főtt tojás (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Lencsefőzelék (1;7;10;12;) EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SÓ:0.0g félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g Tejszelet (1;3;5;6;7;8;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tavaszi rizsleves (9;) EN:76.1kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:12.7g CK:0.0g FH:1.2g SÓ:0.8g CA:0.0mg Párolt pulykamell EN:61.3kcal ZS:1.4g TZS:0.3g FH:12.1g SÓ:0.5g Sóska mártás (1;7;) EN:113.3kcal ZS:2.4g TZS:1.4g SZH:18.2g CK:3.0g FH:3.3g SÓ:0.9g CA:17.1mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:105.8kcal ZS:0.2g SZH:20.7g FH:2.8g SÓ:0.0g félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g	Sertés pörkölt EN:78.4kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:1.3g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.1g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;) EN:114.6kcal ZS:6.6g TZS:2.1g SZH:11.8g CK:2.6g FH:1.8g SÓ:0.7g CA:0.0mg félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g alma EN:17.5kcal ZS:0.2g SZH:3.5g FH:0.2g	Bácskai bulgur (sertés) (1;) EN:278.5kcal ZS:7.8g TZS:1.3g SZH:36.3g CK:5.0g FH:14.9g SÓ:0.8g Mongol saláta * (10;) EN:8.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.3g körte EN:31.2kcal SZH:7.2g CK:0.9g FH:0.2g
Uzsonna	Soproni felvágott EN:34.8kcal ZS:2.8g TZS:1.2g SZH:0.5g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.3g 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 Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Lapka sajt (7;) EN:1.4kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:3.2mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Retek szeletek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Vajas croissant (1;3;6;7;10;) EN:96.0kcal ZS:5.0g TZS:2.8g SZH:10.8g CK:0.4g FH:1.5g SÓ:0.4g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Cukkínipüré EN:21.1kcal ZS:1.7g TZS:0.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.3g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g	Házi sajtkrém (7;) EN:61.4kcal ZS:5.9g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.5g FH:1.6g SÓ:0.2g CA:51.3mg Molnárika (1;3;6;7;13;) EN:81.8kcal ZS:2.3g TZS:0.8g SZH:13.8g CK:2.0g FH:2.3g SÓ:0.2g Retek szeletek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g