

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
Reggeli	Kakaó (7;) EN:60.3kcal ZS:1.6g TZS:1.1g SZH:8.1g CK:8.0g FH:3.4g SÓ:0.1g Molnárka (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	Tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g Pulyka sonka (6;7;) EN:15.1kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:0.6g CK:0.1g FH:1.8g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Karamellás tej (7;) EN:45.0kcal ZS:1.2g TZS:0.8g SZH:6.0g CK:6.0g FH:2.6g SÓ:0.1g Korpás kifli (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Margarinos méz (7;) EN:92.3kcal ZS:7.0g TZS:3.3g SZH:8.3g CK:8.3g FH:0.1g SÓ:0.0g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:89.3kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:15.6g CK:2.5g FH:2.5g SÓ:0.2g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g
Tízórai	banán EN:105.0kcal SZH:24.2g FH:1.3g	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Narancs EN:41.0kcal SZH:8.5g FH:0.6g	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g
Ebéd	Zöldséges sárgaborsóleves (1;) EN:116.2kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:15.0g CK:1.2g FH:5.0g SÓ:0.7g Csikós sertés tokány (1;7;) EN:167.7kcal ZS:13.6g TZS:5.3g SZH:2.6g CK:0.1g FH:8.3g SÓ:1.0g Rizs köret EN:214.4kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:0.4g 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	Tarhonyaleves (1;3;) EN:76.1kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:14.6g CK:0.2g FH:2.3g SÓ:0.8g Májpuding (1;3;) EN:57.2kcal ZS:2.3g TZS:0.7g SZH:1.3g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:0.3g Tökfőzelék (1;7;) EN:118.6kcal ZS:5.2g TZS:2.0g SZH:15.3g CK:2.4g FH:2.5g SÓ:0.7g fehér kenyér (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g	Kassai burgonyaleves (sertés tarjával, tejföllel készül) (1;3;7;) EN:136.4kcal ZS:3.3g TZS:2.5g SZH:14.9g CK:2.3g FH:4.7g SÓ:1.3g Nudli (1;3;) EN:265.8kcal ZS:2.7g TZS:0.2g SZH:37.1g FH:6.1g SÓ:1.1g Mák szórat (6;) EN:41.0kcal SZH:10.0g CK:10.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Kerti zöldségleves (1;9;) EN:61.5kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:8.5g CK:0.8g FH:1.7g SÓ:0.8g Székelypáposzta (1;) EN:219.0kcal ZS:16.1g TZS:4.1g SZH:7.6g CK:2.3g FH:10.8g SÓ:0.5g Tejföl (7;) EN:27.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.0g fehér kenyér (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g	Téli almaleves (1;7;) EN:105.6kcal ZS:2.4g TZS:1.9g SZH:19.1g CK:15.4g FH:1.2g SÓ:0.0g Bácskai bulgur (pulyka) (1;) EN:278.3kcal ZS:7.3g TZS:1.1g SZH:36.7g CK:5.0g FH:16.0g SÓ:0.9g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g
Uzsonna	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:26.5kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.7g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Vaníliás túrókrém (7;) EN:56.0kcal ZS:1.6g TZS:1.2g SZH:7.2g CK:7.2g FH:3.1g SÓ:0.0g vizes zsemle (1;) EN:84.3kcal ZS:2.1g SZH:13.2g FH:2.5g körte EN:62.4kcal SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g	Zala felvágott EN:36.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.3g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g Rágórépa EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g Gabonapehely (1;7;) EN:59.3kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:12.3g CK:4.8g FH:1.2g SÓ:0.1g