

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
<b>Tízórai</b>	<b>Trappista sajt (7;)</b> EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:0.6g <b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	<b>Tej (7;)</b> EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g <b>Méz</b> EN:30.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Tea vaj (7;)</b> EN:108.4kcal ZS:12.0g TZS:7.8g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g <b>Fehér kenyér (1;)</b> EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	<b>Tonhalkrém (4;7;)</b> EN:130.6kcal ZS:11.3g TZS:3.9g SZH:0.0g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.4g <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g <b>Lilahagyma</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Tej (7;)</b> EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g <b>Briós (1;3;6;7;)</b> EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	<b>Főtt virsli (6;)</b> EN:104.4kcal ZS:7.8g TZS:3.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.3g <b>Ketchup</b> EN:27.6kcal SZH:6.6g CK:4.8g FH:0.3g SÓ:0.8g <b>Teljeskiőrlésű kifli (1;6;)</b> EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g
<b>Ebéd</b>	<b>Tejfőlös burgonyaleves kolbásszal (1;7;12;)</b> EN:272.8kcal ZS:15.2g TZS:7.0g SZH:21.3g CK:3.7g FH:10.4g SÓ:1.5g <b>Durumtésztá (1;)</b> EN:475.3kcal ZS:15.0g TZS:1.9g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.2g <b>Mákszórat</b> EN:195.3kcal ZS:6.7g TZS:0.9g SZH:29.2g CK:25.5g FH:3.7g SÓ:0.0g <b>Alma</b> EN:21.7kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Fehér kenyér -1/2 adag (1;)</b> EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	<b>Zöldséges tarhonyaleves (1;9;12;)</b> EN:203.3kcal ZS:12.8g TZS:2.5g SZH:18.2g CK:0.7g FH:3.4g SÓ:0.9g <b>Sertéssült apró (1;)</b> EN:326.7kcal ZS:19.3g TZS:4.7g SZH:4.9g CK:0.0g FH:31.4g SÓ:0.7g <b>Babfőzelék (1;7;)</b> EN:294.7kcal ZS:6.8g TZS:2.4g SZH:38.3g CK:3.9g FH:14.6g SÓ:1.4g <b>Fehér kenyér -1/2 adag (1;)</b> EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	<b>Paradicsomleves (1;9;)</b> EN:328.4kcal ZS:11.6g TZS:1.3g SZH:51.6g CK:31.2g FH:3.6g SÓ:0.7g <b>Pulykapörkölt (12;)</b> EN:259.8kcal ZS:21.1g TZS:2.9g SZH:2.3g CK:0.1g FH:14.8g SÓ:1.5g <b>Tarhonyaköret (1;)</b> EN:295.4kcal ZS:6.4g TZS:0.9g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:1.0g <b>Mongol saláta (10;)</b> EN:16.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.6g	<b>Vegyes gyümölcsleves (1;7;)</b> EN:172.6kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:33.7g CK:20.3g FH:2.3g SÓ:0.5g <b>Borsós tokány sertéshúsból (1;10;)</b> EN:178.0kcal ZS:11.1g TZS:1.9g SZH:6.0g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:1.7g <b>Sárgarépás bulgur (1;)</b> EN:407.8kcal ZS:12.0g TZS:1.1g SZH:62.8g CK:8.5g FH:11.5g SÓ:1.4g	<b>Sárgaborsó krémleves (1;)</b> EN:210.0kcal ZS:8.7g TZS:1.8g SZH:22.3g CK:0.0g FH:8.7g SÓ:1.2g <b>Gyros-os csirke</b> EN:332.4kcal ZS:29.4g TZS:5.8g SZH:0.7g CK:0.4g FH:14.8g SÓ:1.7g <b>Főtt burgonya (12;)</b> EN:235.1kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.5g <b>Tzatziki (7;)</b> EN:15.7kcal ZS:0.7g TZS:0.4g SZH:1.4g CK:0.2g FH:0.8g SÓ:0.4g
<b>Uzsonna</b>	<b>Kedvenc Ízek Marhapárizsi KREL</b> EN:84.0kcal ZS:7.4g TZS:2.9g SZH:0.6g CK:0.2g FH:3.9g SÓ:0.6g <b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g <b>Fehér kenyér (1;)</b> EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g <b>Tv paprika</b> EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	<b>Zöldhagymás tojáskrém (3;7;10;)</b> EN:60.9kcal ZS:5.2g TZS:1.5g SZH:0.9g CK:0.7g FH:2.2g SÓ:0.4g <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g <b>Kígyóuborka</b> EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	<b>Gyümölcs joghurt (7;)</b> EN:62.0kcal ZS:1.6g TZS:1.0g SZH:8.4g CK:8.2g FH:3.4g SÓ:0.1g <b>Tejes kifli (1;7;)</b> EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	<b>Petrezselymes túrókrém (7;)</b> EN:66.0kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:1.4g CK:1.3g FH:4.7g SÓ:0.6g <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g <b>Kaliforniai paprika</b> EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Sajtkrém, natúr (7;)</b> EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g <b>Fehér kenyér (1;)</b> EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g <b>Alma-körte püré H-Foods 100g</b> EN:53.0kcal ZS:0.1g SZH:12.1g CK:11.5g FH:0.3g