

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
Tízórai	Karamellás tej (7;) EN:126.4kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:13.2g CK:13.2g FH:5.8g SÓ:0.3g Kukoricapehely (1;) EN:77.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:17.0g CK:1.2g FH:1.6g SÓ:0.3g	Gyümölcs tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Gouda sajt (3;7;) EN:102.9kcal ZS:7.8g TZS:5.3g SZH:0.6g CK:0.6g FH:8.4g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Tejeskávé (1;7;) EN:137.5kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:15.5g CK:14.2g FH:6.0g SÓ:0.3g Gesztenyész rúd (1;7;) EN:235.9kcal ZS:10.1g TZS:4.6g SZH:31.6g CK:9.3g FH:4.1g SÓ:0.4g	Gyümölcs tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Szendvicstúró (7;) EN:33.6kcal ZS:2.2g TZS:1.4g SZH:0.5g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.3g Fahéjas csiga (1;7;) EN:298.0kcal ZS:4.3g TZS:2.0g SZH:59.0g CK:15.0g FH:5.7g SÓ:0.7g
Ebéd	Zöldborsóleves (1;3;) EN:130.4kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:11.7g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.2g Zöldséges csirkemájás rizottó (7;) EN:369.4kcal ZS:12.4g TZS:4.8g SZH:42.9g CK:1.2g FH:21.3g SÓ:0.5g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Csirkebecsináltleves (1;7;) EN:168.4kcal ZS:10.5g TZS:4.8g SZH:7.8g CK:1.0g FH:9.3g SÓ:0.3g Darás metélt (1;) EN:326.5kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:57.7g CK:2.5g FH:9.5g SÓ:0.2g Baracköntet EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g SÓ:0.0g Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Áfonyakrémleves (1;7;) EN:133.4kcal ZS:4.8g TZS:1.4g SZH:23.2g CK:13.2g FH:2.2g SÓ:0.0g Sült csirkecomb EN:400.8kcal ZS:27.9g TZS:9.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:34.6g SÓ:0.8g Rizi-bizi EN:219.5kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:35.2g CK:0.0g FH:6.2g SÓ:0.2g	Álföldi leves (1;9;12;) EN:87.0kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:8.9g CK:0.2g FH:1.3g SÓ:0.2g Fasírt golyó (1;6;) EN:142.4kcal ZS:10.3g TZS:1.6g SZH:6.5g CK:0.5g FH:5.5g SÓ:0.9g Paradicsomos káposzta (1;) EN:143.2kcal ZS:4.3g TZS:0.4g SZH:20.4g CK:4.5g FH:4.5g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:52.6kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.7g CK:0.4g FH:2.0g SÓ:0.1g Körte EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:113.2kcal ZS:7.7g TZS:2.4g SZH:9.1g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Hentes sertés tokány * (1;6;10;12;) EN:160.9kcal ZS:8.1g TZS:2.0g SZH:6.5g CK:0.4g FH:14.2g SÓ:0.6g Bulgur köret (1;) EN:252.6kcal ZS:5.8g TZS:0.5g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.2g
Uzsonna	Zöldhagymás szendvicsskrém (7;) EN:63.8kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.8g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.1g Stangli sima (1;) EN:126.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.6g	Marha párizsi EN:48.0kcal ZS:4.2g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.2g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g stangli sima (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g TZS:0.3g SZH:18.8g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.4g	Diákcsemege EN:85.0kcal ZS:8.1g TZS:3.3g SZH:0.5g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.5g FH:0.2g SÓ:0.0g	Házi babkrém (7;) EN:61.6kcal ZS:3.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:0.5g FH:1.8g SÓ:0.4g Vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Kockasajt, zöldfűszeres (7;) EN:83.1kcal ZS:7.4g TZS:2.9g SZH:1.2g CK:1.2g FH:3.0g SÓ:0.2g 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 Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g