

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
Tízórai	Gyümölcs tea EN:32.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Kakaó (7;) EN:124.6kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g Csirkemell sonka EN:27.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.8g SÓ:0.8g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g Natúr vajkrém (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Tonhalkrém (4;7;10;) EN:99.8kcal ZS:7.4g TZS:2.5g SZH:0.4g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:0.5g fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Barackos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.8g Sárgarépa csíkok EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g
Ébéd	Csírke becsináltleves (1;7;9;) EN:168.3kcal ZS:8.2g TZS:1.7g SZH:11.2g CK:1.4g FH:10.8g SÓ:1.4g Gofri (1;3;5;7;8;) EN:415.7kcal ZS:27.1g TZS:6.7g SZH:37.7g CK:19.7g FH:6.3g SÓ:0.5g Csokoládé öntet (7;) EN:133.2kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:22.4g CK:13.0g FH:4.4g SÓ:0.2g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Brokkoli krémleves (1;7;12;) EN:158.0kcal ZS:4.3g TZS:3.0g SZH:23.3g CK:1.1g FH:6.2g SÓ:1.1g Piritott napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g Pilisi sertésragu (9;) EN:145.1kcal ZS:7.2g TZS:1.6g SZH:5.7g CK:1.3g FH:13.4g SÓ:0.5g Bulgur köret (1;) EN:258.8kcal ZS:2.8g TZS:0.1g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.0g Vitamin saláta EN:39.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:8.5g CK:5.3g FH:0.8g SÓ:0.9g	Magyaros reszeltészta leves (1;9;12;) EN:73.1kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:11.6g CK:0.4g FH:2.4g SÓ:0.9g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:284.9kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:41.8g CK:3.6g FH:16.1g SÓ:0.0g Sertés pörkölt EN:179.6kcal ZS:9.7g TZS:2.2g SZH:2.6g CK:0.0g FH:18.9g SÓ:1.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Paradicsomleves (1;9;) EN:157.6kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:26.9g CK:10.5g FH:3.3g SÓ:0.8g Panírozott halrúd (sütőben) (1;3;4;) EN:225.7kcal ZS:9.5g TZS:0.9g SZH:18.8g CK:0.6g FH:10.9g SÓ:0.6g Rizs köret EN:236.6kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:46.5g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:0.0g Tartármártás (3;7;10;) EN:236.9kcal ZS:20.4g TZS:4.9g SZH:9.6g CK:8.2g FH:1.6g SÓ:1.5g	Májgaluska leves (1;3;9;) EN:91.1kcal ZS:1.3g TZS:0.4g SZH:14.0g CK:3.0g FH:5.2g SÓ:0.2g Főtt észta (1;) EN:265.0kcal ZS:6.8g TZS:0.9g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:0.0g Mák szorát EN:188.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:24.8g CK:20.6g FH:4.2g SÓ:0.0g banán EN:105.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.2g CK:15.0g FH:1.3g SÓ:0.0g
Uzsonna	Kefir (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g 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	lekvár EN:66.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:16.0g CK:15.8g FH:0.1g SÓ:0.0g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Gyümölcsös zabkeksz * (1;3;) EN:148.4kcal ZS:4.0g TZS:0.9g SZH:22.0g CK:2.8g FH:4.6g SÓ:0.7g Gyümölcsös joghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Reszelt sajt (1;7;) EN:74.1kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:1.5g CK:0.0g FH:5.3g SÓ:0.3g Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g korpás zsemle (1;6;) EN:141.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:26.9g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.6g