

|                | Hétfő<br>05.04  | Kedd<br>05.05   | Szerda<br>05.06  | Csütörtök<br>05.07   | Péntek<br>05.08  |
|----------------|---|---|--|--|--|
| <b>Tízórai</b> | <b>Citromos tea</b><br>EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Házi csirkemájkrém (7;)</b><br>EN:41.7kcal ZS:2.9g TZS:1.7g SZH:1.3g CK:1.0g FH:2.5g SÓ:1.8g<br><b>Teljeskiórlésű rozsos kenyér (1;)</b><br>EN:183.4kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:35.7g CK:1.2g FH:5.8g SÓ:1.0g  | <b>Tej (7;)</b><br>EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g<br><b>Dejós búrkifli (1;7;)</b><br>EN:159.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:27.0g CK:4.3g FH:4.9g SÓ:0.3g   | <b>Vaníliás tej (7;)</b><br>EN:132.9kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:16.5g CK:16.5g FH:7.5g SÓ:0.3g<br><b>Szendvicssonka</b><br>EN:26.1kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:0.8g FH:4.5g SÓ:0.4g<br><b>Margarin (7;)</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><b>Teljeskiórlésű kenyér (1;)</b><br>EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g | <b>Tej (7;)</b><br>EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g<br><b>Áfonya extradzsem</b><br>EN:50.8kcal SZH:12.0g CK:10.4g<br><b>Margarin (7;)</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><b>Fehér kenyér (1;)</b><br>EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g  | <b>Málna tea (12;)</b><br>EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Tojáskrém (3;7;)</b><br>EN:75.4kcal ZS:6.7g TZS:3.8g SZH:0.7g CK:0.6g FH:1.9g SÓ:0.2g<br><b>Kukoricás kenyér (1;)</b><br>EN:191.8kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:39.9g CK:0.8g FH:5.5g SÓ:1.0g<br><b>TV paprika</b><br>EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Frankfurtileves (1;7;12;)</b><br>EN:149.5kcal ZS:10.3g TZS:4.1g SZH:8.8g CK:0.4g FH:4.6g SÓ:1.9g<br><b>Tejben dara (1;7;)</b><br>EN:184.9kcal ZS:2.4g TZS:1.5g SZH:33.5g CK:18.9g FH:6.4g SÓ:0.5g<br><b>Kakaó szórat</b><br>EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g<br><b>Teljes kiórlésű kenyér (1;)</b><br>EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g<br><b>Banán</b><br>EN:157.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:36.3g CK:22.5g FH:2.0g SÓ:0.0g | <b>Fokhagyma krémleves (1;7;)</b><br>EN:98.4kcal ZS:4.5g TZS:1.5g SZH:11.2g CK:0.4g FH:2.8g SÓ:1.0g<br><b>Napraforgómag</b><br>EN:118.0kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:3.5g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.0g<br><b>Fűszeres sertésfalatok</b><br>EN:280.3kcal ZS:23.5g TZS:6.7g SZH:1.5g CK:0.0g FH:15.6g SÓ:1.1g<br><b>Rizs köret 1/2</b><br>EN:257.3kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:46.5g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:1.5g<br><b>Párolt zöldségköret 1/2</b><br>EN:73.9kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:7.5g CK:3.8g FH:3.6g SÓ:0.7g | <b>Fahéjas szilvaleves (1;7;)</b><br>EN:135.4kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:23.1g CK:18.1g FH:2.0g SÓ:0.0g<br><b>Parajos halas penne (1;4;)</b><br>EN:399.2kcal ZS:7.0g TZS:1.1g SZH:56.9g CK:2.5g FH:20.5g SÓ:1.3g<br><b>Reszelt sajt (7;)</b><br>EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g  | <b>Kertészleves (1;)</b><br>EN:80.3kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:8.7g CK:1.8g FH:2.3g SÓ:3.0g<br><b>Sertéspörkölt (1;)</b><br>EN:172.2kcal ZS:9.8g TZS:1.9g SZH:6.7g CK:0.2g FH:13.3g SÓ:1.7g<br><b>Burgonyafőzelék (1;7;12;)</b><br>EN:276.4kcal ZS:6.0g TZS:2.7g SZH:44.7g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:2.5g<br><b>Teljes kiórlésű kenyér (1;)</b><br>EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g | <b>Lencseleves (1;7;10;)</b><br>EN:179.6kcal ZS:4.7g TZS:1.8g SZH:22.2g CK:2.2g FH:8.9g SÓ:0.9g<br><b>Mézes-mustáros csirkemell ragu (7;10;)</b><br>EN:140.5kcal ZS:4.2g TZS:2.1g SZH:9.8g CK:9.8g FH:15.5g SÓ:1.1g<br><b>Kuszkusz (1;)</b><br>EN:419.7kcal ZS:2.3g TZS:0.5g SZH:82.9g CK:3.4g FH:15.0g SÓ:1.1g  |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Szendvicstúró (7;)</b><br>EN:50.4kcal ZS:3.3g TZS:2.0g SZH:0.8g CK:0.7g FH:3.9g SÓ:0.1g<br><b>Korpás zsemle (1;6;)</b><br>EN:141.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:26.9g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.6g<br><b>Lilahagyma</b><br>EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g  | <b>Pulyka sonka (6;7;)</b><br>EN:30.3kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.1g CK:0.2g FH:3.5g SÓ:0.8g<br><b>Margarin (7;)</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><b>Teljeskiórlésű zsemle (1;)</b><br>EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g<br><b>Kígyóúborborka</b><br>EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g  | <b>Zöldfűszeres vajkrém (7;)</b><br>EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.2g CK:0.8g FH:1.5g SÓ:0.3g<br><b>Margarin (7;)</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><b>Vizes zsemle (1;)</b><br>EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g<br><b>Paradicsom</b><br>EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g  | <b>Gouda sajt (3;7;)</b><br>EN:102.9kcal ZS:7.8g TZS:5.3g SZH:0.6g CK:0.6g FH:8.4g SÓ:0.6g<br><b>Teljeskiórlésű stangli (1;)</b><br>EN:126.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.6g<br><b>Hónapos retek</b><br>EN:1.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g  | <b>Teljes kiórlésű Kakaós csiga (1;3;7;)</b><br>EN:219.5kcal ZS:10.0g TZS:6.2g SZH:27.5g CK:11.3g FH:3.5g SÓ:0.3g  |