

	Hétfő 05.18	Kedd 05.19	Szerda 05.20	Csütörtök 05.21	Péntek 05.22
<b>Tízórai</b>	<b>Citromos tea</b> EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Sajtkrém (7;)</b> EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g <b>Teljeskiórlésű kenyér (1;)</b> EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g <b>Kígyóuborka</b> EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Tej (7;)</b> EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g <b>Teavaj (7;)</b> EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Sajtos stangli (1;6;7;)</b> EN:164.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:25.5g CK:0.5g FH:7.0g SÓ:0.8g	<b>Kakaó (7;)</b> EN:161.3kcal ZS:4.2g TZS:2.5g SZH:21.8g CK:21.5g FH:7.9g SÓ:0.3g <b>Csirkemell sonka</b> EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g <b>Margarin (7;)</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g <b>Teljeskiórlésű rozsos kenyér (1;)</b> 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> EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g <b>Méz</b> EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Margarin (7;)</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>Epres tea</b> EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Csicseriborsó krém (7;)</b> EN:34.4kcal ZS:2.3g TZS:1.4g SZH:1.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.9g <b>Teljeskiórlésű kenyér (1;)</b> EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g <b>TV paprika</b> 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>Daragaluska leves (1;3;)</b> EN:134.2kcal ZS:8.1g TZS:0.6g SZH:12.6g CK:2.4g FH:2.3g SÓ:1.0g <b>Főtt virsli</b> EN:116.6kcal ZS:9.4g TZS:4.2g SZH:1.5g FH:6.6g SÓ:1.2g <b>Zöldborsófőzelék (1;7;)</b> EN:336.7kcal ZS:8.7g TZS:1.8g SZH:44.7g CK:18.6g FH:15.1g SÓ:1.7g <b>Teljes kiórlésű kenyér (1;)</b> EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g <b>Müzli szelet (1;5;6;8;11;12;)</b> EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	<b>Legényfogyó leves (1;7;)</b> EN:231.2kcal ZS:15.6g TZS:6.2g SZH:8.4g CK:2.0g FH:13.9g SÓ:2.4g <b>Piskóta kocka 70 gr (1;3;)</b> EN:200.2kcal ZS:2.6g TZS:0.1g SZH:37.4g CK:16.3g FH:3.2g SÓ:0.3g <b>Csokoládé öntet (7;)</b> EN:152.9kcal ZS:3.3g TZS:2.0g SZH:23.2g CK:14.0g FH:5.9g SÓ:0.2g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	<b>Karfiol krémleves (1;7;)</b> EN:54.0kcal ZS:2.0g TZS:1.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:2.2g SÓ:2.5g <b>Napraforgómag</b> EN:118.0kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:3.5g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.0g <b>Borsos sertés tokány (1;7;)</b> EN:145.2kcal ZS:6.3g TZS:1.9g SZH:5.6g CK:0.2g FH:15.2g SÓ:2.1g <b>Rizs köret</b> EN:321.7kcal ZS:7.1g TZS:0.8g SZH:58.1g CK:0.0g FH:7.0g SÓ:0.3g	<b>Burgonyaleves (1;3;7;12;)</b> EN:167.3kcal ZS:6.3g TZS:3.0g SZH:22.0g CK:0.5g FH:3.7g SÓ:1.1g <b>Csirkepörkölt</b> EN:137.8kcal ZS:8.0g TZS:1.3g SZH:2.8g CK:0.0g FH:13.0g SÓ:1.1g <b>Lencsefőzelék (1;7;10;)</b> EN:292.3kcal ZS:8.7g TZS:2.8g SZH:34.8g CK:3.2g FH:13.9g SÓ:1.9g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	<b>Gyümölcslé</b> EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g <b>Krémsajtos-thonhalas fűszili (1;4;7;)</b> EN:506.6kcal ZS:16.5g TZS:4.9g SZH:60.5g CK:4.0g FH:28.4g SÓ:1.7g <b>Banán</b> EN:157.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:36.3g CK:22.5g FH:2.0g SÓ:0.0g
<b>Uzsonna</b>	<b>Pizzás csiga (1;6;7;)</b> EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g	<b>Trappista sajt (7;)</b> EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:0.4g <b>Margarin (7;)</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g <b>Teljeskiórlésű zsemle (1;)</b> EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g <b>Paradicsom</b> EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Szardíniakrém (4;7;)</b> EN:40.6kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.3g FH:1.2g SÓ:0.1g <b>Korpás zsemle (1;6;)</b> EN:141.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:26.9g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.6g <b>Kápia paprika</b> EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Kockasajt (7;)</b> EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g <b>Teljeskiórlésű 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>Rágórépa</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Burgonyás pogácsa (1;3;7;)</b> EN:156.5kcal ZS:5.5g TZS:2.6g SZH:23.0g CK:0.3g FH:3.8g SÓ:1.4g