

	Hétfő 05.18	Kedd 05.19	Szerda 05.20	Csütörtök 05.21	Péntek 05.22
Tízórai	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtkrém (7;) EN:78.7kcal ZS:6.6g TZS:4.3g SZH:2.8g CK:2.8g FH:2.1g SÓ:0.8g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtos stangli (1;6;7;) EN:164.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:25.5g CK:0.5g FH:7.0g SÓ:0.8g	Kakaó (7;) EN:161.3kcal ZS:4.2g TZS:2.5g SZH:21.8g CK:21.5g FH:7.9g SÓ:0.3g Csirkemell sonka EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű rozsos kenyér (1;) EN:183.4kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:35.7g CK:1.2g FH:5.8g SÓ:1.0g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Méz EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Epres tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Csicseriborsó krém (7;) EN:56.3kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:3.1g CK:1.5g FH:1.9g SÓ:1.2g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g TV paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g
Ebéd	Daragaluska leves (1;3;) EN:204.9kcal ZS:14.1g TZS:0.9g SZH:15.7g CK:2.8g FH:2.9g SÓ:1.1g Főtt virsli EN:116.6kcal ZS:9.4g TZS:4.2g SZH:1.5g FH:6.6g SÓ:1.2g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:368.6kcal ZS:9.2g TZS:2.0g SZH:49.0g CK:19.8g FH:17.3g SÓ:1.7g Teljes kiórlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Müzli szelet (1;5;6;8;11;12;) EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Legényfogyó leves (1;7;) EN:231.2kcal ZS:15.6g TZS:6.2g SZH:8.4g CK:2.0g FH:13.9g SÓ:2.4g Piskóta kocka 70 gr (1;3;) EN:200.2kcal ZS:2.6g TZS:0.1g SZH:37.4g CK:16.3g FH:3.2g SÓ:0.3g Csokoládé öntet (7;) EN:195.9kcal ZS:4.0g TZS:2.5g SZH:30.5g CK:21.3g FH:7.4g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Karfiol krémleves (1;7;) EN:54.0kcal ZS:2.0g TZS:1.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:2.2g SÓ:2.5g Napraforgómag EN:118.0kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:3.5g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.0g Borsos sertés tokány (1;7;) EN:158.8kcal ZS:6.8g TZS:2.1g SZH:5.6g CK:0.2g FH:17.3g SÓ:2.1g Rizs köret EN:411.7kcal ZS:9.1g TZS:1.1g SZH:74.4g CK:0.0g FH:8.9g SÓ:0.3g	Burgonyaleves (1;3;7;12;) EN:177.8kcal ZS:6.3g TZS:3.0g SZH:24.0g CK:0.5g FH:3.8g SÓ:1.2g Csirkepörkölt EN:206.3kcal ZS:13.4g TZS:2.1g SZH:3.3g CK:0.0g FH:17.2g SÓ:1.1g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:368.8kcal ZS:12.6g TZS:3.2g SZH:41.6g CK:4.7g FH:16.5g SÓ:1.9g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Gyümölcsle EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g Krémsajtos-thonhalas fűszili (1;4;7;) EN:545.3kcal ZS:19.2g TZS:5.9g SZH:60.8g CK:4.3g FH:31.8g SÓ:1.9g Banán EN:157.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:36.3g CK:22.5g FH:2.0g SÓ:0.0g
Uzsonna	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g	Trappista sajt (7;) EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:0.6g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű zsemle (1;) EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Szardíniakrém (4;7;) EN:42.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.3g FH:1.5g 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 Kápia paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	Kockasajt (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g Teljeskiórlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Rágórépa EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Burgonyás pogácsa (1;3;7;) EN:156.5kcal ZS:5.5g TZS:2.6g SZH:23.0g CK:0.3g FH:3.8g SÓ:1.4g