

	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:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g 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 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:138.8kcal ZS:3.4g TZS:2.1g SZH:19.5g CK:19.2g FH:6.4g SÓ:0.2g Csirke mellsonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű rozsos kenyér (1;) EN:131.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:25.5g CK:0.9g FH:4.2g SÓ:0.7g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g 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:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Epres tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Csicseriborsó krém (7;) EN:35.8kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:1.9g CK:1.0g FH:1.2g SÓ:0.8g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Ebéd	Daragaluska leves (1;3;) EN:74.7kcal ZS:2.2g TZS:0.3g SZH:11.2g CK:2.4g FH:2.1g SÓ:1.0g Főtt virsli EN:116.6kcal ZS:9.4g TZS:4.2g SZH:1.5g FH:6.6g SÓ:1.2g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:269.8kcal ZS:6.8g TZS:1.6g SZH:32.9g CK:9.6g FH:14.8g SÓ:1.2g 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:221.5kcal ZS:15.0g TZS:6.1g SZH:7.7g CK:2.0g FH:13.8g SÓ:2.0g Piskóta kocka 70 gr (1;3;) Csokoládé öntet (7;) EN:118.1kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:17.9g CK:8.7g FH:4.4g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Alma EN:21.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.4g FH:0.2g SÓ:0.0g	Karfiol krémleves (1;7;) EN:52.5kcal ZS:1.9g TZS:1.0g SZH:6.4g CK:0.3g FH:2.0g SÓ:2.5g Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g Borsos sertés tokány (1;7;) EN:131.6kcal ZS:5.8g TZS:1.8g SZH:5.6g CK:0.2g FH:13.2g SÓ:2.1g Rizs köret EN:313.1kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:56.6g CK:0.0g FH:6.8g SÓ:0.3g	Burgonyaleves (1;3;7;12;) EN:124.8kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:18.2g CK:0.2g FH:2.9g SÓ:0.9g Csirkepörkölt EN:102.6kcal ZS:6.3g TZS:1.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:8.7g SÓ:0.9g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:197.1kcal ZS:4.1g TZS:1.5g SZH:24.7g CK:1.7g FH:11.3g SÓ:1.0g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Gyümölcslé 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:434.4kcal ZS:16.3g TZS:4.8g SZH:45.7g CK:3.3g FH:25.9g SÓ:1.7g Banán EN:126.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.0g CK:18.0g FH:1.6g 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:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:0.4g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Szardíniakrém (4;7;) EN:38.7kcal ZS:3.6g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.3g FH:0.8g 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:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g 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:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g 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