

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15
Tízórai	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Turista felvágott EN:103.5kcal ZS:9.3g TZS:3.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.8g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:279.4kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:56.7g CK:1.2g FH:10.7g SÓ:1.4g	Vaníliás tej (7;) EN:93.4kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:11.6g CK:11.6g FH:5.9g SÓ:0.2g Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi babkrém (7;) EN:86.0kcal ZS:6.2g TZS:3.8g SZH:5.4g CK:0.6g FH:3.0g SÓ:0.6g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g TV paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Forralt tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Gouda sajt (3;7;) EN:120.1kcal ZS:9.1g TZS:6.2g SZH:0.7g CK:0.7g FH:9.8g SÓ:0.7g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:251.5kcal ZS:1.7g TZS:0.1g SZH:51.1g CK:1.1g FH:9.7g SÓ:1.3g	Forralt tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd	Virslis kelkáposztaleves (1;7;12;) EN:228.6kcal ZS:16.1g TZS:5.5g SZH:12.3g CK:0.3g FH:7.6g SÓ:1.4g Piskóta kocka (1;3;) EN:146.0kcal ZS:2.5g TZS:0.5g SZH:9.8g CK:11.7g FH:4.3g Csokoládé öntet (1;7;) EN:191.3kcal ZS:2.9g TZS:1.8g SZH:34.2g CK:26.6g FH:5.7g SÓ:0.7g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Gyümölcsleves (1;7;) EN:129.2kcal ZS:3.1g TZS:2.0g SZH:22.3g CK:15.2g FH:1.7g SÓ:0.5g Zöldfűszeres sertéssült (9;) EN:132.9kcal ZS:4.9g TZS:1.7g SZH:2.1g CK:0.0g FH:18.8g SÓ:1.3g Bulgur köret (1;) EN:280.6kcal ZS:3.3g TZS:0.2g SZH:52.5g CK:7.5g FH:9.8g SÓ:0.4g Párolt zöldségköret 1/2 EN:49.6kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:4.2g CK:2.1g FH:2.0g SÓ:0.7g Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Tavaszi zöldségleves (1;9;) EN:137.4kcal ZS:7.0g TZS:1.2g SZH:12.8g CK:0.7g FH:4.8g SÓ:0.6g Vadas pulykaragu (1;7;10;) EN:239.1kcal ZS:13.5g TZS:5.4g SZH:12.3g CK:5.9g FH:16.3g SÓ:0.7g Főtt tészta (1;) EN:335.2kcal ZS:7.0g TZS:1.0g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:0.8g Menü süti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g	Lebbencs leves (1;12;) EN:174.4kcal ZS:7.4g TZS:1.9g SZH:22.1g CK:0.7g FH:3.9g SÓ:0.6g Párolt csirkecombfilé EN:188.5kcal ZS:13.4g TZS:4.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:15.6g SÓ:1.0g Finomfőzelék (1;7;) EN:233.2kcal ZS:5.8g TZS:1.1g SZH:35.9g CK:16.1g FH:8.0g SÓ:1.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Paradicsomleves (1;) EN:234.6kcal ZS:6.2g TZS:0.7g SZH:39.0g CK:25.2g FH:3.9g SÓ:0.3g Rántott csirkeemell (1;) EN:236.4kcal ZS:11.5g TZS:1.3g SZH:20.0g CK:0.8g FH:13.0g SÓ:1.6g Petrezselymes burgonya (12;) EN:249.1kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:40.6g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:0.5g Savanyúság (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g
Uzsonna	Vajkrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g Falusi kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.4g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	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 EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:251.5kcal ZS:1.7g TZS:0.1g SZH:51.1g CK:1.1g FH:9.7g SÓ:1.3g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Kenőmájás EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g Vizes zsemle (1;) EN:277.0kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:52.9g FH:10.2g SÓ:1.2g	Sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g Falusi kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.4g Hónapos retek EN:37.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:5.5g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.0g	Barackos ivóyoghurt (7;) EN:96.3kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:249.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:51.0g CK:0.3g FH:7.5g SÓ:1.4g