

	Hétfő 04.27	Kedd 04.28	Szerda 04.29	Csütörtök 04.30	Péntek 05.01
Tízórai	Tejeskávé (1;7;) EN:117.5kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:15.5g CK:14.2g FH:6.2g SÓ:0.2g CA:240.0mg 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 CA:0.0mg	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Póréhagymás tojáskrém (3;7;) EN:64.5kcal ZS:5.3g TZS:2.8g SZH:0.8g CK:0.3g FH:2.2g SÓ:0.2g CA:5.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcsstea EN:26.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Mozzarella (7;) EN:82.2kcal ZS:5.4g TZS:3.5g SZH:0.3g CK:0.3g FH:8.1g SÓ:0.3g CA:288.3mg margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Gyümölcsös túrókrém (7;) EN:39.7kcal ZS:1.3g TZS:0.9g SZH:4.1g CK:3.8g FH:2.6g SÓ:0.0g CA:19.2mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	
Ebéd	Májgaluska leves (1;3;9;) EN:87.1kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:11.8g CK:2.5g FH:5.9g SÓ:0.2g CA:0.0mg Gránátos kocka (1;12;) EN:395.5kcal ZS:4.6g TZS:0.6g SZH:73.3g CK:2.1g FH:11.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Cékla saláta * (10;) EN:20.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g CA:0.0mg Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Húsleves levestésztával (1;9;) EN:88.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:13.3g CK:2.2g FH:5.6g SÓ:0.6g CA:0.0mg Zöldfűszeres csirke ragu EN:124.5kcal ZS:6.3g TZS:1.1g SZH:2.6g CK:0.0g FH:13.2g SÓ:1.1g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:209.5kcal ZS:6.9g TZS:1.5g SZH:26.7g CK:9.3g FH:9.2g SÓ:1.0g CA:126.0mg félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Meggyleves (1;7;) EN:117.6kcal ZS:2.9g TZS:1.9g SZH:20.0g CK:14.7g FH:2.0g SÓ:0.4g CA:28.0mg Panírozott csirkemell (1;6;) EN:318.8kcal ZS:19.4g TZS:2.3g SZH:17.6g CK:1.1g FH:17.6g SÓ:1.8g CA:0.0mg Párolt rizs EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg Uborkasaláta EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.0g CK:3.0g FH:0.6g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Gyümölcsle 100% EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg Húsgombóc (sertés) (3;) EN:185.0kcal ZS:10.6g TZS:3.5g SZH:12.1g CK:0.0g FH:10.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Banán EN:73.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.9g CK:10.5g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg Paradicsom mártás (1;9;) EN:187.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:40.1g CK:23.1g FH:3.6g SÓ:0.1g CA:0.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:126.9kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:24.8g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	
Uzsonna	Sertés párizsi EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.4g Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:2.5mg Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Barack lekvár EN:36.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.7g CK:7.7g FH:0.1g SÓ:0.0g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Csicseriborsó krém (7;12;) EN:59.0kcal ZS:3.2g TZS:1.8g SZH:4.7g CK:0.4g FH:2.1g SÓ:0.5g CA:3.8mg félbarna kenyér (1;) EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Trappista sajt (7;) EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:0.4g CA:240.0mg margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg	