

	Hétfő 06.01	Kedd 06.02	Szerda 06.03	Csütörtök 06.04	Péntek 06.05
Tízórai	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Mákos búrkifli (1;7;) EN:232.0kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g SÓ:0.2g	Karamellás tej (7;) EN:128.5kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:15.5g CK:15.5g FH:7.5g SÓ:0.3g Mozzarella (7;) EN:98.1kcal ZS:7.5g TZS:4.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.8g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;) EN:183.4kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:35.7g CK:1.2g FH:5.8g SÓ:1.0g Sörretek EN:8.0kcal ZS:0.1g SZH:1.7g FH:0.3g	Limonádé EN:26.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.1g CK:5.8g FH:0.1g SÓ:0.0g Házi sertéshúskrém (7;) EN:45.7kcal ZS:3.3g TZS:1.7g SZH:1.1g CK:1.0g FH:2.8g SÓ:0.3g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g 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	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g 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 EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Burgonyás kenyér (1;) EN:181.3kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:37.8g CK:0.2g FH:5.4g SÓ:1.1g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Gyümölcsstea (12;) EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sárgarépás túrókrém (7;) EN:38.8kcal ZS:1.8g TZS:1.3g SZH:1.3g CK:0.9g FH:4.1g SÓ:0.0g Kukoricás kenyér (1;) EN:191.8kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:39.9g CK:0.8g FH:5.5g SÓ:1.0g
Ebéd	Reszelt zöldségleves (1;9;12;) EN:84.4kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.1g SÓ:0.0g Sertéspörkölt (1;) EN:238.0kcal ZS:18.5g TZS:4.9g SZH:5.9g CK:0.1g FH:11.6g SÓ:1.6g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:228.0kcal ZS:4.4g TZS:1.7g SZH:37.6g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:2.5g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Alma EN:59.5kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:11.9g CK:6.8g FH:0.7g SÓ:0.0g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:99.6kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:8.9g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g Napraforgómag EN:118.0kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:3.5g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.0g Bácskai bulgur (1;) EN:396.5kcal ZS:13.5g TZS:2.3g SZH:43.6g CK:6.2g FH:23.3g SÓ:1.3g Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Babgulyás (1;3;9;) EN:186.5kcal ZS:10.1g TZS:1.7g SZH:10.6g CK:0.9g FH:12.1g SÓ:1.2g Tejben dara (1;7;) EN:197.4kcal ZS:2.9g TZS:1.7g SZH:34.9g CK:20.3g FH:7.3g SÓ:0.6g Kakaó szórat EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Zeller leves (1;3;9;) EN:63.8kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:7.1g CK:1.3g FH:2.0g SÓ:1.4g Zabpelyhes halpogácsa (1;3;4;6;7;10;) EN:176.3kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:12.1g CK:0.2g FH:12.9g SÓ:1.7g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:335.3kcal ZS:8.7g TZS:1.8g SZH:44.7g CK:18.6g FH:15.1g SÓ:1.7g 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 Carbonara penne (1;7;) EN:343.5kcal ZS:12.7g TZS:4.9g SZH:39.6g CK:3.4g FH:11.8g SÓ:2.8g Lekváros fánk (1;3;7;) EN:245.5kcal ZS:12.0g TZS:3.7g SZH:28.7g CK:10.3g FH:4.7g SÓ:0.5g
Uzsonna	Majonéz csicseriborsó krém (3;7;10;) EN:69.3kcal ZS:3.3g TZS:1.6g SZH:6.1g CK:1.2g FH:3.0g SÓ:0.8g Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;) EN:183.4kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:35.7g CK:1.2g FH:5.8g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Sertéspárizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Császárszemle (1;6;) EN:138.8kcal ZS:1.6g TZS:0.0g SZH:26.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:0.6g	Csokoládé puding (1;7;) EN:162.8kcal ZS:4.2g TZS:2.8g SZH:28.7g CK:22.8g FH:2.1g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Álomsonka EN:29.6kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:1.1g CK:0.1g FH:5.0g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű szemle (1;) EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g	Kockasajt (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű stangli (1;) EN:126.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.2g 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