

	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:130.8kcal ZS:10.0g TZS:6.5g SZH:0.2g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:0.5g Margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g 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:73.8kcal ZS:5.3g TZS:2.1g SZH:1.2g CK:1.0g FH:5.1g SÓ:0.4g 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:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.7g 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:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:0.6g Margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g 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:6.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g 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:53.5kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:1.7g CK:1.3g FH:5.7g 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:96.6kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:14.9g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.1g Sertéspörkölt (1;) EN:323.3kcal ZS:25.3g TZS:6.6g SZH:8.0g CK:0.1g FH:15.5g SÓ:1.7g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:265.2kcal ZS:5.4g TZS:1.8g SZH:43.4g CK:0.6g FH:6.4g 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:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:139.3kcal ZS:5.4g TZS:3.0g SZH:16.3g CK:0.7g FH:5.8g 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:508.2kcal ZS:17.0g TZS:3.3g SZH:57.6g CK:8.2g FH:29.2g SÓ:1.4g 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:215.2kcal ZS:12.0g TZS:1.9g SZH:12.7g CK:1.2g FH:12.7g SÓ:1.4g Tejben dara (1;7;) EN:292.1kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:56.7g CK:39.2g FH:8.3g SÓ:0.6g Kakaó szórat EN:163.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:37.4g CK:37.0g 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:178.4kcal ZS:8.5g TZS:1.1g SZH:12.1g CK:0.2g FH:12.9g SÓ:1.7g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:367.2kcal ZS:9.2g TZS:2.0g SZH:49.0g CK:19.8g FH:17.3g 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:503.5kcal ZS:20.2g TZS:6.7g SZH:57.0g CK:4.2g FH:23.6g SÓ:3.5g 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:96.4kcal ZS:4.9g TZS:2.5g SZH:7.9g CK:1.9g FH:4.0g SÓ:1.1g 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 Kígyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Sertéspárizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g Margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g 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:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g 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