

	Hétfő 06.01	Kedd 06.02	Szerda 06.03	Csütörtök 06.04	Péntek 06.05
Tízórai	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g 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:102.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:12.2g FH:6.0g SÓ:0.2g 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 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 Sörretek EN:6.4kcal ZS:0.0g SZH:1.4g 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:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g 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:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g 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 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:129.5kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:27.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.8g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sárgarépa 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:137.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:28.5g CK:0.6g FH:3.9g SÓ:0.7g
Ebéd	Reszelt zöldségleves (1;9;12;) EN:72.4kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.0g Sertéspörkölt (1;) EN:133.9kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:1.5g CK:0.1g FH:10.5g 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 kiórlésű 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:21.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.4g FH:0.2g 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 Napralforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g Bácskai bulgur (1;) EN:376.1kcal ZS:12.7g TZS:2.0g SZH:43.6g CK:6.2g FH:20.2g SÓ:1.3g Csemege uborka * (10;12;) EN:5.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.9g	Babgulyás (1;3;9;) EN:117.8kcal ZS:5.5g TZS:1.0g SZH:7.9g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.0g Tejben dara (1;7;) EN:183.9kcal ZS:2.4g TZS:1.5g SZH:33.5g CK:18.9g FH:6.4g SÓ:0.5g Kakaó szórát EN:92.6kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:20.1g CK:19.8g FH:0.7g SÓ:0.1g 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	Zeller leves (1;3;9;) EN:60.1kcal ZS:2.3g TZS:0.2g SZH:6.5g CK:1.3g FH:1.8g SÓ:1.4g Zabpelyhes halpogácsa (1;3;4;6;7;10;) EN:174.2kcal ZS:8.0g TZS:1.1g SZH:12.1g CK:0.2g FH:12.9g SÓ:1.7g Zöldborsó főzelék (1;7;) EN:232.9kcal ZS:6.7g TZS:1.5g SZH:28.1g CK:9.6g FH:11.9g SÓ:1.1g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Karfiolleves (1;7;) EN:87.0kcal ZS:4.4g TZS:1.6g SZH:8.0g CK:1.6g FH:3.2g SÓ:1.0g Carbonara penne (1;7;) EN:321.0kcal ZS:11.3g TZS:4.4g SZH:38.7g CK:3.0g FH:16.2g SÓ:2.5g Banán EN:126.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.0g CK:18.0g FH:1.6g SÓ:0.0g
Uzsonna	Majonéz csicseriborsó krém (3;7;10;) EN:65.6kcal ZS:3.4g TZS:1.7g SZH:5.3g CK:1.3g FH:2.7g SÓ:0.8g 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 Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Sertéspárizsi EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g 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 Császárszemle (1;6;) EN:138.8kcal ZS:1.6g TZS:0.0g SZH:26.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:0.6g	Vaníliás puding (1;7;) EN:154.0kcal ZS:4.2g TZS:3.5g SZH:27.5g CK:21.7g FH:1.4g SÓ:0.3g 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:19.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:0.7g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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	Kockasajt (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g Teljeskiórlésű 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:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g