



	Hétfő 06.08	Kedd 06.09	Szerda 06.10	Csütörtök 06.11	Péntek 06.12
Reggeli	Forralt tej (7;) EN:55.0kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:4.6g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.1g Pulyka pizzasonka - b (6;) EN:17.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:2.3g SÓ:0.4g Delma multivitamin - b EN:35.0kcal ZS:3.9g TZS:1.1g SZH:0.1g FH:0.1g SÓ:0.1g Vizes zsemle - b (1;) EN:62.5kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:15.0g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.3g	Forralt tej (7;) EN:55.0kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:4.6g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.1g Edami sajt - b (7;) EN:63.2kcal ZS:4.7g TZS:3.2g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.2g Liga csészés - b EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Fehér kenyér - b (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g Paradicsom - b EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Koffeinmentes tejeskávé - b (1;7;) EN:114.3kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:16.4g CK:9.8g FH:12.2g SÓ:0.1g Delma multivitamin - b EN:35.0kcal ZS:3.9g TZS:1.1g SZH:0.1g FH:0.1g SÓ:0.1g Briós - b (1;3;6;7;) EN:81.9kcal ZS:2.1g TZS:0.8g SZH:14.2g CK:2.3g FH:2.2g SÓ:0.2g	Ivóoghurt - b (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g Zala felvágott - b EN:36.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.3g Liga csészés - b EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Császárszemle - b (1;6;) EN:76.3kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:0.3g FH:2.3g SÓ:0.3g Jégcsapretek - b EN:3.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.4g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Forralt tej (7;) EN:55.0kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:4.6g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.1g Zöldhagymás túró (7;) EN:56.3kcal ZS:4.4g TZS:2.4g SZH:0.7g CK:0.7g FH:3.2g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kifli - b (1;6;) EN:62.9kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:12.8g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.3g Kaliforniai paprika - b EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g
Tízórai	Alma - b EN:21.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.4g FH:0.2g SÓ:0.0g	Piros gyümölcsle 100 % os - b EN:46.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:8.9g FH:0.4g SÓ:0.0g	Limonádé EN:31.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.9g CK:5.3g FH:0.2g SÓ:0.0g	Alma - b EN:21.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.4g FH:0.2g SÓ:0.0g	Narancsos limonádé EN:49.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:7.8g FH:0.5g SÓ:0.0g
Ebéd	Csirkepörkölt -b EN:98.4kcal ZS:6.5g TZS:1.0g SZH:2.0g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:0.4g Brokkoli főzelék b (1;7;) EN:320.6kcal ZS:12.5g TZS:5.4g SZH:42.7g CK:3.8g FH:9.6g SÓ:0.3g	Gulyásleves (sertés) -b (1;9;12;) EN:154.3kcal ZS:6.9g TZS:1.3g SZH:11.5g CK:0.6g FH:9.9g SÓ:0.4g Tejbedara b (1;7;) EN:224.6kcal ZS:7.8g TZS:4.4g SZH:30.9g CK:9.0g FH:7.5g SÓ:0.4g Kakaósórat-b EN:79.4kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:9.6g CK:8.1g FH:2.6g SÓ:0.2g	Francia rakott burgonya (sertés) -b (1;3;7;12;) EN:425.4kcal ZS:15.3g TZS:7.5g SZH:47.5g CK:2.0g FH:20.5g SÓ:0.6g Banán - b EN:73.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.9g CK:10.5g FH:0.9g SÓ:0.0g	Zöldségleves (1;9;) EN:141.8kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:19.4g CK:1.3g FH:4.1g SÓ:0.2g Sült csirkemell - b EN:84.6kcal ZS:4.1g TZS:0.8g SZH:0.5g CK:0.0g FH:10.7g SÓ:0.3g Lencsefőzelék -b (1;7;10;12;) EN:344.3kcal ZS:8.6g TZS:2.4g SZH:46.0g CK:3.4g FH:15.7g SÓ:0.3g	Pulykaragu -b (1;) EN:146.9kcal ZS:6.2g TZS:1.1g SZH:12.5g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:0.3g Zöldséges bulgur- b (1;) EN:240.6kcal ZS:5.4g TZS:0.7g SZH:39.3g CK:5.6g FH:8.2g SÓ:0.0g
Uzsonna	Csipkebogyó tea EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Vajkrém magyaros - b (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g Félbarna kenyér - b (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.4g Kígyóborka - b EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea - b EN:22.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Tojáskrém házi- b (3;) EN:40.5kcal ZS:4.0g TZS:1.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:1.2g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér - b (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g	Csipkebogyó tea EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Csirkeháskrém házi (7;) EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.1g Burgonyás kenyér - b (1;) EN:79.8kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:12.2g CK:0.2g FH:3.8g SÓ:0.3g Tv Paprika - b EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea - b EN:22.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Tejszínkrém - b (7;) EN:29.2kcal ZS:3.0g TZS:1.9g SZH:0.3g CK:0.3g FH:0.3g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér - b (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g	Csipkebogyó tea EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Búrkifli mákos - b (1;6;) EN:116.1kcal ZS:5.1g TZS:2.1g SZH:12.1g CK:5.6g FH:2.0g SÓ:0.1g Körte - b EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g