

	Hétfő 06.15	Kedd 06.16	Szerda 06.17	Csütörtök 06.18	Péntek 06.19
Tízórai	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:57.9kcal ZS:3.6g TZS:2.4g SZH:1.4g CK:1.4g FH:4.5g SÓ:0.7g Félbarna kenyér (1;) EN:173.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:37.1g CK:0.3g FH:4.8g SÓ:1.1g TV paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Kakaó (7;) EN:130.3kcal ZS:4.2g TZS:2.5g SZH:14.3g CK:14.0g FH:7.9g SÓ:0.3g Foszlós kalács (1;3;) EN:216.8kcal ZS:4.6g TZS:1.1g SZH:37.9g CK:4.8g FH:5.2g 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	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Barack extradzsem EN:72.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:17.4g CK:15.3g FH:0.2g SÓ:0.0g Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Házi csirkemájkrém napraforgómaggal (7;) EN:100.0kcal ZS:7.4g TZS:2.2g SZH:2.9g CK:0.9g FH:4.8g SÓ:1.8g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g	Limonádé EN:26.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.1g CK:5.8g FH:0.1g SÓ:0.0g Céklás fehérbabkrém EN:38.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.8g CK:0.7g FH:2.4g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g Kápia paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Húsos zöldborsóleves (1;3;) EN:283.0kcal ZS:16.0g TZS:4.2g SZH:18.1g CK:0.4g FH:14.9g SÓ:1.4g Gyümölcsös tejberiz (7;) EN:559.9kcal ZS:17.4g TZS:8.9g SZH:88.2g CK:35.8g FH:13.6g SÓ:0.9g Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;) EN:78.6kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:15.3g CK:0.5g FH:2.5g SÓ:0.4g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:124.7kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:18.4g CK:1.2g FH:5.9g SÓ:1.8g Piritott tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Zöldséges bulgur sertéshússal (1;) EN:548.6kcal ZS:22.8g TZS:6.4g SZH:57.6g CK:10.6g FH:27.4g SÓ:1.4g	Daragaluska leves (1;3;) EN:204.9kcal ZS:14.1g TZS:0.9g SZH:15.7g CK:2.8g FH:2.9g SÓ:1.1g Fűszeres sertésfalatok EN:119.3kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:2.2g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:1.3g Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;) EN:294.2kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:49.7g CK:8.8g FH:6.5g SÓ:3.5g 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	Zöldséges tarhonyaleves (1;12;) EN:117.9kcal ZS:6.8g TZS:1.4g SZH:11.4g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.6g Főtt virsli EN:116.6kcal ZS:9.4g TZS:4.2g SZH:1.5g FH:6.6g SÓ:1.2g Petrezselymes zöldborsófőzelék (1;7;) EN:328.3kcal ZS:10.0g TZS:2.1g SZH:39.5g CK:13.0g FH:15.8g 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 Bolognai spagetti sertés (1;) EN:470.4kcal ZS:14.7g TZS:2.7g SZH:57.5g CK:7.5g FH:25.9g SÓ:1.5g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Banán EN:157.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:36.3g CK:22.5g FH:2.0g SÓ:0.0g
Uzsonna	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 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 Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:86.4kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:1.6g CK:1.0g FH:2.0g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű stangli (1;) EN:126.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.4g 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 Sörretek EN:8.0kcal ZS:0.1g SZH:1.7g FH:0.3g	Almás párna (1;3;7;) EN:218.4kcal ZS:9.5g TZS:4.3g SZH:28.8g CK:9.1g FH:3.6g SÓ:0.4g Poharas tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g