

	Hétfő 06.15	Kedd 06.16	Szerda 06.17	Csütörtök 06.18	Péntek 06.19
<b>Tízórai</b>	<b>Citromos tea</b> EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Zöldfűszeres túrókrém (7;)</b> EN:43.4kcal ZS:2.7g TZS:1.9g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.2g SÓ:0.7g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:173.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:37.1g CK:0.3g FH:4.8g SÓ:1.1g <b>TV paprika</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	<b>Kakaó (7;)</b> EN:130.3kcal ZS:4.2g TZS:2.5g SZH:14.3g CK:14.0g FH:7.9g SÓ:0.3g <b>Foszlós kalács (1;3;)</b> EN:216.8kcal ZS:4.6g TZS:1.1g SZH:37.9g CK:4.8g FH:5.2g SÓ:0.5g <b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	<b>Tej (7;)</b> EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g <b>Barack extradzsem</b> EN:72.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:17.4g CK:15.3g FH:0.2g SÓ:0.0g <b>Teavaj (7;)</b> EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Fehér kenyér (1;)</b> EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	<b>Tej (7;)</b> EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g <b>Házi csirkemájkrém napraforgómaggal (7;)</b> EN:86.4kcal ZS:6.4g TZS:1.6g SZH:2.5g CK:0.5g FH:4.0g SÓ:1.6g <b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g	<b>Limonádé</b> EN:26.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.1g CK:5.8g FH:0.1g SÓ:0.0g <b>Majonézes csicseriborsó krém (3;7;10;)</b> EN:69.3kcal ZS:3.3g TZS:1.6g SZH:6.1g CK:1.2g FH:3.0g SÓ:0.8g <b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:8.4g SÓ:1.2g <b>Kápia paprika</b> EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g
<b>Ebéd</b>	<b>Húsos zöldborsóleves (1;3;)</b> EN:226.4kcal ZS:14.6g TZS:2.8g SZH:13.4g CK:0.4g FH:9.0g SÓ:1.2g <b>Gyümölcsös tejberizs (7;)</b> EN:485.4kcal ZS:17.3g TZS:8.9g SZH:71.4g CK:34.5g FH:11.8g SÓ:0.9g <b>Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;)</b> EN:78.6kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:15.3g CK:0.5g FH:2.5g SÓ:0.4g	<b>Sárgaborsó krémleves (1;)</b> EN:109.8kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:15.7g CK:1.1g FH:5.1g SÓ:1.7g <b>Piritott tökmag</b> EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g <b>Zöldséges bulgur sertéshússal (1;)</b> EN:326.9kcal ZS:7.7g TZS:1.5g SZH:41.7g CK:7.7g FH:21.2g SÓ:1.2g <b>Banán</b> EN:157.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:36.3g CK:22.5g FH:2.0g SÓ:0.0g	<b>Karfiolleves (1;7;)</b> EN:173.5kcal ZS:11.8g TZS:2.5g SZH:12.0g CK:1.7g FH:3.9g SÓ:1.0g <b>Sertéspörkölt (1;)</b> EN:168.4kcal ZS:9.8g TZS:1.9g SZH:5.9g CK:0.1g FH:13.1g SÓ:1.6g <b>Burgonyafőzelék (1;7;12;)</b> EN:228.0kcal ZS:4.4g TZS:1.7g SZH:37.6g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:2.5g <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	<b>Zöldséges tarhonyaleves (1;12;)</b> EN:98.0kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:11.3g CK:1.6g FH:1.8g SÓ:0.5g <b>Főtt virsli</b> EN:116.6kcal ZS:9.4g TZS:4.2g SZH:1.5g FH:6.6g SÓ:1.2g <b>Petrezselymes zöldborsófőzelék (1;7;)</b> EN:287.8kcal ZS:8.7g TZS:1.8g SZH:33.2g CK:9.0g FH:14.9g SÓ:1.7g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	<b>Gyümölcslé</b> EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g <b>Bolognai spagetti sertés (1;)</b> EN:317.4kcal ZS:8.7g TZS:1.8g SZH:40.1g CK:5.4g FH:18.9g SÓ:1.3g <b>Reszelt sajt (7;)</b> EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g
<b>Uzsonna</b>	<b>Álomsonka</b> EN:29.6kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:1.1g CK:0.1g FH:5.0g SÓ:0.8g <b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;)</b> EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g	<b>Kockasajt (7;)</b> EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g <b>Teljeskiőrlésű kifli (1;6;)</b> EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g <b>Paradicsom</b> EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Zöldfűszeres vajkrém (7;)</b> EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.2g CK:0.8g FH:1.5g SÓ:0.3g <b>Teljeskiőrlésű stangli (1;)</b> EN:126.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.6g <b>Kígyóuborka</b> EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Főtt tojás (3;)</b> EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.4g <b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>Császárzsemle (1;6;)</b> EN:138.8kcal ZS:1.6g TZS:0.0g SZH:26.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:0.6g <b>Sörretek</b> EN:8.0kcal ZS:0.1g SZH:1.7g FH:0.3g	<b>Almás párna (1;3;7;)</b> EN:218.4kcal ZS:9.5g TZS:4.3g SZH:28.8g CK:9.1g FH:3.6g SÓ:0.4g <b>Poharas tej (7;)</b> EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g