

	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:58.1kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:1.4g CK:1.4g FH:4.9g SÓ:0.7g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.2g FH:3.4g SÓ:0.8g <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:107.8kcal ZS:3.4g TZS:2.1g SZH:12.0g CK:11.7g FH:6.4g SÓ:0.2g <b>Foszlós kalács (1;3;)</b> EN:154.8kcal ZS:3.3g TZS:0.8g SZH:27.1g CK:3.5g FH:3.7g SÓ:0.3g <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:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g <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:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	<b>Tej (7;)</b> EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g <b>Házi csirkemájkrém napraforgómaggal (7;)</b> EN:85.8kcal ZS:6.4g TZS:1.6g SZH:2.4g CK:0.5g FH:4.0g SÓ:1.6g <b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	<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:65.6kcal ZS:3.4g TZS:1.7g SZH:5.3g CK:1.3g FH:2.7g SÓ:0.8g <b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g <b>Kápia paprika</b> EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g
<b>Ebéd</b>	<b>Húsos zöldborsóleves (1;3;)</b> EN:201.3kcal ZS:11.5g TZS:3.0g SZH:13.2g CK:0.6g FH:10.2g SÓ:1.0g <b>Gyümölcsös tejberizs (7;)</b> EN:431.5kcal ZS:15.4g TZS:7.8g SZH:63.5g CK:30.9g FH:10.4g SÓ:0.8g <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:86.4kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:11.5g CK:0.8g FH:3.8g SÓ:1.5g <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:292.9kcal ZS:6.1g TZS:1.1g SZH:41.3g CK:7.5g FH:17.0g SÓ:1.0g <b>Banán</b> EN:126.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.0g CK:18.0g FH:1.6g SÓ:0.0g	<b>Karfiolleves (1;7;)</b> EN:87.0kcal ZS:4.4g TZS:1.6g SZH:8.0g CK:1.6g FH:3.2g SÓ:1.0g <b>Sertéspörkölt (1;)</b> EN:133.9kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:1.5g CK:0.1g FH:10.5g 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:62.3kcal ZS:1.5g TZS:0.2g SZH:9.9g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.4g <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:261.8kcal ZS:8.6g TZS:1.8g SZH:29.8g CK:9.0g FH:12.8g 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:267.7kcal ZS:8.0g TZS:1.6g SZH:32.7g CK:4.9g FH:15.6g 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>Alma</b> EN:21.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.4g FH:0.2g SÓ:0.0g
<b>Uzsonna</b>	<b>Álomsonka</b> EN:19.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:0.7g CK:0.1g FH:3.4g 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>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:6.4kcal ZS:0.0g SZH:1.4g 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