

	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 Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g Natúr vajkrém (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Kakaó (7;) EN:122.6kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:16.2g FH:6.2g SÓ:0.2g Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Padlizsánkrém (7;) EN:87.5kcal ZS:8.0g TZS:5.0g SZH:2.6g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.9g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.8g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:127.8kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:18.0g CK:16.7g FH:6.2g SÓ:0.2g Kőrözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Főtt tojás karika (3;) EN:36.7kcal ZS:2.2g TZS:0.7g SZH:0.2g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.1g Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd	Sárgaborsógulyás Főtt tészta (1;) EN:265.0kcal ZS:6.8g TZS:0.9g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:0.0g Mák szórát EN:188.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:24.8g CK:20.6g FH:4.2g SÓ:0.0g banán EN:105.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.2g CK:15.0g FH:1.3g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:124.9kcal ZS:3.8g TZS:1.0g SZH:18.6g CK:2.2g FH:3.3g SÓ:0.5g Tököfőzelék (1;7;) EN:176.4kcal ZS:9.3g TZS:2.9g SZH:19.7g CK:3.8g FH:3.1g SÓ:0.8g Sertés pörkölt EN:202.2kcal ZS:11.0g TZS:2.5g SZH:3.1g CK:0.0g FH:21.1g SÓ:1.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Tojásleves (1;3;) EN:48.2kcal ZS:3.5g TZS:0.6g SZH:2.5g CK:0.0g FH:1.6g SÓ:0.9g Panírozott halrúd (1;4;) EN:289.8kcal ZS:13.7g TZS:1.4g SZH:31.7g CK:0.8g FH:8.1g SÓ:0.7g Rizs köret EN:285.1kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:57.3g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:0.0g Csemege uborka * (10;12;) EN:6.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:1.0g	Paradicsomleves (1;9;) EN:157.6kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:26.9g CK:10.5g FH:3.3g SÓ:0.8g Csirkefalatok sajtmártásban (1;7;) EN:154.2kcal ZS:7.8g TZS:3.7g SZH:4.1g CK:1.3g FH:15.9g SÓ:1.0g Zöldséges bulgur (1;) EN:215.9kcal ZS:1.4g TZS:0.0g SZH:41.9g CK:7.6g FH:8.1g SÓ:0.5g Levesbetét tészta (1;) EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.0g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Tavaszi zöldségleves (1;9;) EN:66.3kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:8.4g CK:1.9g FH:1.8g SÓ:0.1g Paradicsom mártás (1;9;) EN:190.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:40.6g CK:23.3g FH:3.7g SÓ:0.1g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:188.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:36.8g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.0g Húsgombóc (sertés) (3;) EN:166.7kcal ZS:5.2g TZS:3.9g SZH:15.6g CK:1.6g FH:14.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.8g
Uzsonna	Reszelt füstöltcsaj (1;7;) EN:123.4kcal ZS:8.1g TZS:5.3g SZH:4.1g CK:0.3g FH:8.3g SÓ:0.3g korpás zsemle (1;6;) EN:141.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:26.9g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.6g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g	Marha párizsi EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Magvas sajtkrém (7;) EN:66.4kcal ZS:5.2g TZS:2.8g SZH:2.1g CK:1.4g FH:2.9g SÓ:0.3g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Kefir (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g