

	Hétfő 06.08	Kedd 06.09	Szerda 06.10	Csütörtök 06.11	Péntek 06.12
Tízórai	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Magyaros vajkrém (7;) EN:52.4kcal ZS:4.4g TZS:2.9g SZH:2.4g CK:1.4g FH:0.7g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Vaníliás tej (7;) EN:111.8kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:14.6g CK:13.0g FH:6.0g SÓ:0.2g Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Barack lekvár EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g 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 Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g 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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Barackos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Főtt virsli EN:115.2kcal ZS:9.0g TZS:1.3g SZH:1.8g CK:0.2g FH:6.6g SÓ:1.3g Ketchup EN:19.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.4g CK:3.0g FH:0.2g SÓ:0.4g fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g
Ebéd	Csirkeragu leves (1;7;) EN:174.4kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:9.3g CK:2.8g FH:10.9g SÓ:1.1g Főtt tészta (1;) EN:265.0kcal ZS:6.8g TZS:0.9g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:0.0g Tejföl (7;) EN:82.4kcal ZS:8.0g TZS:5.3g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.1g SÓ:0.0g Reszelt sajt (1;7;) EN:111.2kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:2.2g CK:0.1g FH:7.9g SÓ:0.4g banán EN:105.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.2g CK:15.0g FH:1.3g SÓ:0.0g	Tavaszi zöldségleves (1;9;) EN:61.1kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:7.0g CK:1.2g FH:1.7g SÓ:1.1g Zöldfűszeres csirke ragu EN:156.7kcal ZS:7.6g TZS:1.3g SZH:3.0g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:1.3g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:325.2kcal ZS:9.2g TZS:2.2g SZH:48.7g CK:0.6g FH:7.1g 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	Karalábé krémleves (1;7;) EN:88.5kcal ZS:4.9g TZS:2.2g SZH:9.1g CK:0.9g FH:2.5g SÓ:1.0g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Majorannás csirkemáj EN:267.3kcal ZS:15.0g TZS:4.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:28.5g SÓ:1.6g Rizs köret EN:285.1kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:57.3g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:0.0g Cékla saláta * (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:2.9g FH:1.0g SÓ:0.6g	Erőleves (9;) EN:50.8kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:6.3g CK:2.4g FH:3.1g SÓ:0.2g Mézes-mustáros csirketokány (1;10;) EN:88.3kcal ZS:1.6g TZS:0.6g SZH:4.7g CK:3.3g FH:13.0g SÓ:0.9g Bulgur köret (1;) EN:258.8kcal ZS:2.8g TZS:0.1g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.0g Piskóta szelet krémmel (1;3;7;) EN:94.3kcal ZS:3.3g TZS:1.4g SZH:15.0g CK:9.3g FH:1.1g SÓ:0.2g Levesbetét tészta (1;) EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.0g	Babgulyás leves sertés (9;) EN:193.9kcal ZS:8.9g TZS:1.5g SZH:13.2g CK:0.6g FH:12.9g SÓ:1.1g Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:205.0kcal ZS:9.9g TZS:5.3g SZH:21.8g CK:1.4g FH:6.5g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Uzsonna	Csirkemell sonka EN:27.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.8g SÓ:0.8g Natúr sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g 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	Kenőmájás (sertés) EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g 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	Lenmagos sajtkrém Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g banán EN:105.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.2g CK:15.0g FH:1.3g SÓ:0.0g	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 Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g