

	Hétfő 06.08	Kedd 06.09	Szerda 06.10	Csütörtök 06.11	Péntek 06.12
Tízórai	Csipkebogyó tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Baromfi párizsi EN:40.6kcal ZS:3.4g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.2g FH:2.2g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Napraforgómagos zsemle (1;) EN:162.5kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:31.0g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.6g	Tejeskávé (1;7;) EN:91.5kcal ZS:2.3g TZS:1.4g SZH:12.6g CK:11.9g FH:4.6g SÓ:0.2g Molnárka (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g körte EN:62.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g SÓ:0.0g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g 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	Kakaó (7;) EN:113.8kcal ZS:2.9g TZS:1.8g SZH:15.5g CK:15.4g FH:5.7g SÓ:0.2g Kockasajt, sonkás (7;) EN:34.0kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.2g Korpás kifli (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Tej (7;) EN:82.5kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:6.9g CK:6.9g FH:4.3g SÓ:0.2g Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g Panini (1;7;) EN:138.5kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:27.0g CK:0.9g FH:4.8g SÓ:0.5g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Felesborsó gulyás (1;3;9;) EN:211.4kcal ZS:9.7g TZS:3.0g SZH:16.4g CK:1.9g FH:13.6g SÓ:1.3g Tejben dara (1;7;) EN:251.8kcal ZS:10.7g TZS:6.2g SZH:30.3g CK:18.5g FH:8.7g SÓ:0.3g Kakaó szórát EN:91.7kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:20.3g CK:20.0g FH:0.6g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Reszelttészta leves (1;3;9;) EN:108.9kcal ZS:4.4g TZS:0.6g SZH:12.8g CK:0.6g FH:3.7g SÓ:0.8g Halasgombóc (3;4;) EN:165.3kcal ZS:7.4g TZS:2.2g SZH:11.7g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:0.9g Paradicsom mártás (1;9;) EN:108.5kcal ZS:4.0g TZS:0.4g SZH:16.0g CK:9.8g FH:1.8g SÓ:0.6g Főtt burgonya 1/2 EN:75.2kcal ZS:0.2g SZH:14.7g FH:2.0g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Karalábé leves (1;3;9;) EN:82.9kcal ZS:3.6g TZS:0.7g SZH:8.7g CK:1.7g FH:3.4g SÓ:0.3g Sertés paprikás (1;7;) EN:138.4kcal ZS:8.7g TZS:2.4g SZH:4.8g CK:0.5g FH:9.2g SÓ:0.5g Főtt tészta (1;) EN:252.0kcal ZS:5.3g TZS:0.7g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:1.5g fehér kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:89.9kcal ZS:5.1g TZS:2.5g SZH:7.1g CK:0.6g FH:3.6g SÓ:0.9g Pírtott zsemlekocka (1;) EN:26.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:0.1g FH:0.9g SÓ:0.1g Zöldséges szárnyas rizottó (9;) EN:297.0kcal ZS:8.2g TZS:1.4g SZH:37.9g CK:2.1g FH:17.9g SÓ:0.5g Reszelt sajt (1;7;) EN:62.8kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:1.0g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.4g Alma befőtt EN:49.2kcal ZS:0.2g SZH:10.2g CK:9.0g FH:0.1g	Tavaszi zöldségleves (1;3;9;) EN:89.6kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:12.1g CK:2.1g FH:3.8g SÓ:0.9g Serpenyős burgonya virslivel (1;3;) EN:397.2kcal ZS:7.7g TZS:3.7g SZH:51.1g CK:0.0g FH:10.8g SÓ:1.7g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g Csemege uborka * (10;) EN:5.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.6g FH:0.4g SÓ:0.8g
Uzsonna	Tejfölös túró (7;) EN:68.8kcal ZS:3.6g TZS:2.5g SZH:1.8g CK:1.6g FH:6.7g SÓ:0.6g fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g 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	Natúr sajtkrém (7;) EN:36.0kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:2.2g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.8g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g 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:0.2g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Meggyes pite (1;3;6;7;) EN:315.0kcal ZS:10.0g TZS:0.0g SZH:50.0g CK:20.0g FH:4.7g SÓ:0.7g