

	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 margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Kakaó (7;) EN:121.7kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:16.2g FH:6.2g SÓ:0.2g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g 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	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Padlizsánkrém (7;) EN:108.4kcal ZS:9.7g TZS:6.1g SZH:3.5g CK:1.0g FH:1.5g SÓ:1.1g Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g 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 Natúr vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g Tavaszi felvágott EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.7g 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	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Házi tojáskrém (3;7;10;) EN:53.5kcal ZS:2.5g TZS:1.3g SZH:5.5g CK:2.0g FH:2.1g SÓ:1.1g Zsúr kenyér (1;) EN:157.1kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.8g CK:0.5g FH:5.9g SÓ:1.0g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Legényfogyó leves (1;7;) EN:162.6kcal ZS:6.1g TZS:1.9g SZH:12.7g CK:0.5g FH:13.3g SÓ:1.6g Túrógombóc (1;3;7;12;) EN:496.2kcal ZS:13.9g TZS:5.8g SZH:67.3g CK:16.6g FH:22.9g SÓ:1.2g Vaníliás tejföl (7;) EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:2.4g CK:2.4g FH:1.5g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Magyaros tarhonyaleves (1;12;) EN:209.8kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:25.4g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.5g Sertéspörkölt EN:144.6kcal ZS:7.5g TZS:1.7g SZH:3.2g CK:0.0g FH:14.9g SÓ:1.5g Tököfőzelék (1;7;) EN:197.9kcal ZS:10.6g TZS:3.4g SZH:21.8g CK:4.4g FH:3.4g SÓ:0.9g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Sárgaborsó kréMLEVES (1;) EN:318.8kcal ZS:8.7g TZS:1.5g SZH:42.4g CK:3.6g FH:16.4g SÓ:1.2g Pirított tökmag EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g Sajtmártás (1;7;) EN:156.3kcal ZS:7.8g TZS:4.9g SZH:13.9g CK:7.8g FH:7.1g SÓ:1.2g Kuszkusz köret (1;) EN:479.7kcal ZS:2.6g TZS:0.5g SZH:94.8g CK:3.9g FH:17.2g SÓ:1.2g Nektarin EN:39.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.1g CK:6.3g FH:0.3g SÓ:0.0g Panírozott halporció (1;4;) EN:212.1kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:28.1g CK:1.0g FH:15.8g SÓ:2.2g	Tojásleves (1;3;) EN:68.8kcal ZS:4.9g TZS:1.0g SZH:2.9g CK:0.2g FH:2.8g SÓ:1.0g Panírozott csirkemell (1;3;) EN:379.1kcal ZS:22.0g TZS:3.2g SZH:22.5g CK:0.2g FH:21.3g SÓ:1.6g Karottás rizs EN:330.0kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:66.2g CK:0.0g FH:8.0g SÓ:0.8g Cékla saláta * (10;) EN:28.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g	Csontleves tésztával (1;9;) EN:93.2kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:18.2g CK:3.0g FH:3.5g SÓ:2.5g Húsgombóc (sertés) EN:190.1kcal ZS:11.9g TZS:3.7g SZH:10.6g CK:0.0g FH:10.3g SÓ:1.1g Vegyes gyümölcsmártás (1;7;12;) EN:171.7kcal ZS:2.6g TZS:1.6g SZH:34.8g CK:24.1g FH:1.5g SÓ:0.0g 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 Nektarin EN:39.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.1g CK:6.3g FH:0.3g SÓ:0.0g
Uzsonna	Natúr sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g Hónapos retek EN:1.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g	Körözött (7;) EN:58.6kcal ZS:3.6g TZS:2.4g SZH:1.5g CK:1.4g FH:4.5g SÓ:0.8g 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 Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Trappista sajt (7;) EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:0.6g félbarna kenyér (1;) EN:159.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:0.8g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Ivó joghurt kajszis (7;) EN:96.3kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g 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	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g