

	Hétfő 02.09	Kedd 02.10	Szerda 02.11	Csütörtök 02.12	Péntek 02.13
Tízórai	Gyümölcstea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Csirkemell sonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Tejeskávé (1;7;) EN:119.5kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:16.3g CK:15.0g FH:6.8g SÓ:0.2g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	Gyümölcstea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtkrém (7;) EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Hideg tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Tavaszi felvágott EN:55.4kcal ZS:4.8g TZS:2.0g SZH:0.7g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g
Ebéd	Tárkonyos raguleves (7;9;) EN:196.1kcal ZS:10.0g TZS:3.4g SZH:11.5g CK:4.4g FH:13.1g SÓ:1.3g Tejberizs (7;) EN:291.0kcal ZS:4.6g TZS:3.0g SZH:50.3g CK:27.0g FH:12.7g SÓ:0.4g Fahéjszórat EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:19.4g FH:0.0g SÓ:0.0g alma EN:28.0kcal ZS:0.3g SZH:5.6g FH:0.3g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:47.5kcal ZS:1.5g TZS:0.2g SZH:6.9g CK:1.2g FH:1.4g SÓ:1.0g Fasírt golyó (1;6;) EN:389.7kcal ZS:36.6g TZS:4.6g SZH:7.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.1g Brokkolífőzelék (1;7;12;) EN:193.0kcal ZS:6.7g TZS:2.5g SZH:27.2g CK:1.9g FH:6.0g SÓ:1.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g	Minesztroneleves (1;9;) EN:46.8kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:5.1g CK:0.6g FH:1.4g SÓ:0.8g Sült csirkecomb EN:122.2kcal ZS:8.3g TZS:2.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:10.9g SÓ:0.3g Párolt rizs EN:354.3kcal ZS:1.2g TZS:0.2g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g Savanyúság * (10;) EN:11.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:0.4g	Húsleves (1;9;) EN:74.0kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:12.2g CK:2.4g FH:4.3g SÓ:0.1g Sertéspörkölt (1;) EN:185.0kcal ZS:12.5g TZS:2.2g SZH:3.8g CK:0.3g FH:12.8g SÓ:1.2g Sárgaborsófőzelék (1;) EN:285.1kcal ZS:8.0g TZS:1.3g SZH:37.6g CK:3.6g FH:14.2g SÓ:0.8g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g Cérnametélt (1;) EN:17.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:0.2g FH:0.6g SÓ:0.1g	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:129.2kcal ZS:2.0g TZS:1.6g SZH:24.8g CK:19.5g FH:1.9g SÓ:0.0g Brassói apró EN:127.5kcal ZS:10.0g TZS:3.5g SZH:0.3g CK:0.0g FH:9.1g SÓ:1.3g Steak burgonya (12;) EN:94.6kcal ZS:0.2g SZH:18.5g FH:2.5g SÓ:1.5g Káposztasaláta * (10;12;) EN:11.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.4g FH:1.0g SÓ:0.4g
Uzsonna	Vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Körözött (7;) EN:41.9kcal ZS:2.3g TZS:1.6g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.2g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Zala felvágott EN:36.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.3g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.7g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Kakaós csiga (1;7;) EN:219.5kcal ZS:9.8g TZS:6.2g SZH:29.3g CK:11.3g FH:3.1g SÓ:0.3g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g SZH:4.9g FH:0.3g