

	Hétfő 08.31	Kedd 09.01	Szerda 09.02	Csütörtök 09.03	Péntek 09.04
Tízórai	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Zala felvágott EN:36.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.3g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g 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	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Sárgabaracklekvár EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g SÓ:0.0g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Sült húskrém (7;) EN:89.0kcal ZS:7.9g TZS:3.7g SZH:0.5g CK:0.3g FH:4.0g 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	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Fahéjas csiga (1;6;) EN:210.4kcal ZS:8.5g TZS:4.0g SZH:28.6g CK:7.9g FH:3.5g SÓ:0.2g	Gyümölcsstea EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Póréhagymás tojáskrém (3;7;) EN:64.5kcal ZS:5.3g TZS:2.8g SZH:0.8g CK:0.3g FH:2.2g 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 Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd	Paradicsomleves (1;9;) EN:136.5kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:24.7g CK:13.5g FH:2.2g SÓ:0.4g Rántott halrúd (1;4;) EN:259.4kcal ZS:19.9g TZS:2.1g SZH:12.2g CK:0.4g FH:7.0g SÓ:0.4g Párolt rizs EN:215.1kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:38.8g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:0.5g Párolt zöldség 1/2 EN:75.1kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:13.1g CK:4.4g FH:2.9g SÓ:0.9g	Lencsegulyás (9;12;) EN:613.3kcal ZS:10.4g TZS:1.6g SZH:83.1g CK:6.1g FH:39.3g SÓ:1.2g Piskóta kocka (1;3;) EN:343.5kcal ZS:4.5g TZS:0.1g SZH:64.1g CK:28.0g FH:5.4g SÓ:0.4g Csokiöntet (7;) EN:109.9kcal ZS:1.8g TZS:1.1g SZH:19.4g CK:12.7g FH:3.6g SÓ:0.1g alma EN:28.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:5.6g CK:3.2g FH:0.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g	Zellerleves (1;9;) EN:106.2kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:11.2g CK:0.2g FH:2.0g SÓ:0.7g Temesvári falatok (1;7;) EN:207.5kcal ZS:11.3g TZS:3.9g SZH:11.8g CK:1.7g FH:13.0g SÓ:0.4g Tésztaköret (1;) EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.8g	Zabgaluskaleves (1;3;9;) EN:67.3kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:13.1g CK:2.0g FH:2.3g SÓ:1.5g Húsgombóc (3;) EN:177.0kcal ZS:8.3g TZS:2.9g SZH:16.2g CK:0.2g FH:9.4g SÓ:0.8g Gyümölcsmártás (1;7;12;) EN:125.5kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:29.2g CK:23.2g FH:0.9g SÓ:0.5g Kuszkusz (1;) EN:272.3kcal ZS:6.1g TZS:0.8g SZH:45.2g CK:1.9g FH:8.2g SÓ:0.7g Körte EN:41.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:1.2g FH:0.3g SÓ:0.0g	Zöldségleves (9;) EN:48.2kcal ZS:1.2g TZS:0.1g SZH:7.7g CK:2.4g FH:1.5g SÓ:0.8g Vagdalt (1;3;) EN:420.3kcal ZS:36.8g TZS:6.2g SZH:11.7g CK:0.0g FH:10.1g SÓ:1.4g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:219.0kcal ZS:7.6g TZS:2.6g SZH:30.1g CK:1.2g FH:4.4g SÓ:0.7g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g
Uzsonna	Körözött (7;) EN:43.6kcal ZS:2.3g TZS:1.7g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.2g SÓ:0.2g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Lenmagos sajtkrém (7;) EN:59.1kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:1.7g CK:1.4g FH:2.7g 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 Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g 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 Sertés párizsi EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g 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 Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g