

	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
Reggeli	Tej (7;) EN:45.0kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:4.6g CK:4.6g FH:3.0g SÓ:0.1g Sajtkrém (7;) EN:44.5kcal ZS:3.3g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:0.8g FH:2.5g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:96.8kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:17.6g CK:0.3g FH:3.8g SÓ:0.6g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:45.0kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:4.6g CK:4.6g FH:3.0g SÓ:0.1g Zöldfűszeres tojáskrém (3;) EN:83.7kcal ZS:7.5g TZS:3.0g SZH:0.4g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:106.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:20.4g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.6g	Tej (7;) EN:45.0kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:4.6g CK:4.6g FH:3.0g SÓ:0.1g 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	Tej (7;) EN:45.0kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:4.6g CK:4.6g FH:3.0g SÓ:0.1g Füstölt sajt (7;) EN:100.2kcal ZS:7.8g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.5g SÓ:0.5g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:106.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:20.4g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.6g	Gyümölcsstea EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Vadas szendvicskrém (7;10;) EN:30.8kcal ZS:2.0g TZS:1.2g SZH:2.7g CK:1.6g FH:0.5g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:96.8kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:17.6g CK:0.3g FH:3.8g SÓ:0.6g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g
Tízórai	Őszibarack EN:28.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.3g CK:6.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	Ivólé 1*-i EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	Banán EN:73.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.9g CK:10.5g FH:0.9g SÓ:0.0g	Ivólé 1*-i EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	Szilva EN:44.1kcal SZH:9.8g CK:2.6g FH:0.6g
Ebéd	Tárkonyos raguleves (7;9;) EN:124.9kcal ZS:8.3g TZS:2.4g SZH:4.3g CK:1.6g FH:9.2g SÓ:1.0g Mákszórat EN:91.6kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:13.9g CK:12.2g FH:1.7g SÓ:0.0g Tésztaköret (1;) EN:216.9kcal ZS:5.2g TZS:0.7g SZH:36.0g CK:1.8g FH:6.1g SÓ:0.7g Körte EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	Rántott halfigura (1;4;) Brokkolifőzelék (1;7;12;) EN:101.2kcal ZS:4.6g TZS:1.4g SZH:12.3g CK:1.2g FH:3.3g SÓ:0.8g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Szárnyasragu (1;) EN:139.3kcal ZS:10.6g TZS:1.5g SZH:3.0g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:0.8g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:100.0kcal ZS:3.8g TZS:1.8g SZH:12.4g CK:2.4g FH:3.8g SÓ:0.3g Körte EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	Vagdalt (1;3;) EN:420.3kcal ZS:36.8g TZS:6.2g SZH:11.7g CK:0.0g FH:10.1g SÓ:1.4g Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;) EN:320.4kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:58.7g CK:13.9g FH:7.1g SÓ:3.0g Körte EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	Sertés aprópecsenye (1;) EN:130.4kcal ZS:8.7g TZS:1.8g SZH:1.5g CK:0.0g FH:10.7g SÓ:1.0g Sárgaborsófőzelék (1;) EN:213.9kcal ZS:6.6g TZS:1.1g SZH:27.3g CK:2.5g FH:10.4g SÓ:0.6g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g
Uzsonna	Sertés párizsi EN:23.0kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:0.3g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:0.2g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:106.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:20.4g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.6g Citromos tea EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.0g SÓ:0.0g	Sült húskrém (7;) EN:69.6kcal ZS:3.2g TZS:3.0g SZH:0.5g CK:0.3g FH:3.0g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:96.8kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:17.6g CK:0.3g FH:3.8g SÓ:0.6g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g Gyümölcsstea EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Mátrai csemege szalámi EN:48.0kcal ZS:4.5g TZS:1.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:96.8kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:17.6g CK:0.3g FH:3.8g SÓ:0.6g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g Barackos tea EN:18.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:4.5g CK:4.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	Kenőmájás EN:21.9kcal ZS:1.8g TZS:0.8g SZH:0.4g CK:0.1g FH:0.9g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:96.8kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:17.6g CK:0.3g FH:3.8g 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 Citromos tea EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.0g SÓ:0.0g	Epres vaníliás álom (1;7;) EN:324.9kcal ZS:11.7g TZS:5.7g SZH:48.6g CK:20.7g FH:5.0g SÓ:0.7g Tej (7;) EN:45.0kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:4.6g CK:4.6g FH:3.0g SÓ:0.1g