

	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18
Reggeli	Málnatea - (12;) EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Marha párizsi EN:24.0kcal ZS:2.1g TZS:0.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:1.1g SÓ:0.2g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:101.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:18.8g CK:0.3g FH:3.6g 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 Magvas szárnyas májkrém (7;) EN:93.1kcal ZS:7.8g TZS:2.6g SZH:2.2g CK:0.3g FH:3.0g 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	Vaníliás tej (7;) EN:85.0kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:24.6g CK:24.6g FH:3.0g SÓ:0.1g Vaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Foszlós kalács (1;3;6;7;) EN:89.3kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:15.6g CK:2.5g FH:2.5g 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 Házi húskrém (7;) EN:60.1kcal ZS:5.3g TZS:3.1g SZH:0.4g CK:0.4g FH:2.5g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:101.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:18.8g CK:0.3g FH:3.6g SÓ:0.6g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Trappista sajt (7;) EN:29.7kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:0.2g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.2g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:101.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:18.8g CK:0.3g FH:3.6g SÓ:0.6g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g
Tízórai	Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Szilva EN:28.7kcal ZS:0.1g SZH:6.1g CK:6.1g FH:0.4g SÓ:0.0g	Körte EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Szilva EN:28.7kcal ZS:0.1g SZH:6.1g CK:6.1g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Raguleves (1;7;9;) EN:134.9kcal ZS:5.9g TZS:1.8g SZH:9.6g CK:1.2g FH:9.6g SÓ:0.6g Tehéntúró (7;) EN:14.7kcal ZS:0.7g TZS:0.5g SZH:0.4g CK:0.4g FH:1.6g SÓ:0.0g Tejföl (7;) EN:13.2kcal ZS:1.2g TZS:1.0g SZH:0.4g CK:0.4g FH:0.3g 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	Pulykapörkölt (1;) EN:110.7kcal ZS:6.5g TZS:1.1g SZH:2.2g CK:0.4g FH:10.7g SÓ:1.0g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:86.3kcal ZS:3.9g TZS:1.8g SZH:8.8g CK:2.4g FH:3.1g 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	Főtt sertés szelet (1;) EN:113.7kcal ZS:6.9g TZS:1.9g SZH:1.5g CK:0.0g FH:10.7g SÓ:0.2g Kapormártás (1;7;) EN:103.5kcal ZS:5.7g TZS:2.2g SZH:11.6g CK:6.3g FH:1.3g SÓ:1.1g Főtt burgonya (12;) EN:106.9kcal ZS:1.6g TZS:0.2g SZH:18.4g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:1.1g Banán EN:73.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.9g CK:10.5g FH:0.9g SÓ:0.0g	Sertésragu (1;12;) EN:133.8kcal ZS:8.7g TZS:1.8g SZH:2.0g CK:0.0g FH:10.9g SÓ:1.2g Süttötökfőzelék püré (1;7;) EN:212.7kcal ZS:8.0g TZS:1.7g SZH:29.6g CK:13.6g FH:4.5g SÓ:0.2g Körte EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	Zöldségleves (9;) EN:61.5kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:10.3g CK:4.4g FH:2.1g SÓ:3.6g Spenótos halporció (1;4;7;) EN:273.4kcal ZS:12.6g TZS:1.3g SZH:26.4g CK:1.3g FH:13.2g SÓ:1.4g Petrezselymes burgonya (12;) EN:160.2kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:28.8g CK:0.0g FH:3.9g SÓ:1.1g
Uzsonna	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:21.6kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:0.4g CK:0.3g FH:0.5g 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 Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.2g 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	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:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:101.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:18.8g CK:0.3g FH:3.6g SÓ:0.6g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g 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	Csirkemell sonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:101.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:18.8g CK:0.3g FH:3.6g SÓ:0.6g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g Barackos tea EN:18.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:4.5g CK:4.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	Mozzarellás sajtkrém (7;) EN:28.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:0.8g CK:0.8g FH:1.1g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:106.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:20.4g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.6g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g Gyümölcsstea EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Túrós batyu (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g Tej (7;) EN:45.0kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:4.6g CK:4.6g FH:3.0g SÓ:0.1g