

	Hétfő 08.24	Kedd 08.25	Szerda 08.26	Csütörtök 08.27	Péntek 08.28
Reggeli	Tej (7;) EN:45.0kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:4.6g CK:4.6g FH:3.0g SÓ:0.1g Zöldhagymás szendvicskrém (7;) EN:47.9kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:0.6g CK:0.4g FH:0.4g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g 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 Sajtkrém (7;) EN:14.3kcal ZS:1.2g TZS:0.8g SZH:0.5g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g	Kakaó (7;) EN:71.0kcal ZS:1.7g TZS:1.0g SZH:9.9g CK:9.6g FH:3.5g SÓ:0.1g Vaníliás krémtúró * (7;) EN:21.6kcal ZS:1.3g TZS:0.9g SZH:0.5g CK:0.6g FH:1.8g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g 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 Padlizsánkrém (7;) EN:30.2kcal ZS:3.0g TZS:1.9g SZH:0.5g CK:0.3g FH:0.3g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g 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 Méz EN:30.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g SÓ:0.0g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g
Tízórai	Limonádé EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:7.1g FH:0.0g SÓ:0.0g	Nektarin EN:34.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:5.5g 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	Limonádé EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:7.1g FH:0.0g 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
Ebéd	Zöldfűszeres apró EN:108.5kcal ZS:6.7g TZS:1.6g SZH:1.3g CK:0.0g FH:10.1g SÓ:0.7g Sárgarépa-főzelék (1;7;) EN:61.5kcal ZS:1.0g TZS:0.7g SZH:10.8g CK:4.9g FH:2.0g SÓ:0.4g alma EN:21.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.4g FH:0.2g 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 káposztafőzelék (1;) EN:107.5kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.6g CK:5.3g FH:3.6g SÓ:0.3g alma EN:21.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.4g FH:0.2g SÓ:0.0g	Húsgombóc (3;) EN:141.5kcal ZS:7.7g TZS:2.7g SZH:10.0g CK:0.2g FH:8.1g SÓ:0.7g 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 Körte EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	Sertésragu (1;12;) EN:77.5kcal ZS:6.7g TZS:1.2g SZH:2.0g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:1.2g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:155.6kcal ZS:2.2g TZS:0.6g SZH:22.3g CK:4.7g FH:9.0g SÓ:0.7g Őszibarack EN:28.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.3g CK:6.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	Zöldségkrémleves (1;7;) EN:59.2kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.8g CK:1.6g FH:2.5g SÓ:1.3g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g Sült csirkecombfilé EN:206.1kcal ZS:9.0g TZS:2.1g SZH:0.7g CK:0.0g FH:29.3g SÓ:0.8g Párolt rizs EN:553.6kcal ZS:1.9g TZS:0.3g SZH:121.1g CK:0.0g FH:14.5g SÓ:1.1g 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	Pulyka sonka EN:17.4kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g Barackos tea EN:18.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:4.5g CK:4.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	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:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g 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	Edami sajt (7;) EN:31.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:0.2g CK:0.2g FH:2.6g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g Gyümölcs tea EN:20.0kcal 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 SÓ:0.1g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Házi szárnyas májkrém (7;) EN:34.3kcal ZS:2.1g TZS:1.2g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.1g SÓ:0.7g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g Málna tea - (12;) 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:69.0kcal ZS:6.5g TZS:3.5g SZH:0.4g CK:0.4g FH:2.2g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g 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