

	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13
Reggeli	Hideg tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Sült húskrém (7;) EN:68.9kcal ZS:3.2g TZS:3.0g SZH:0.4g CK:0.3g FH:3.0g SÓ:0.2g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g 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	Gyümölcs tea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 FH:0.0g 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 Hónapos retek EN:0.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.1g FH:0.0g SÓ:0.0g	Hideg tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g 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 FH:0.0g 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:73.3kcal ZS:1.9g TZS:1.2g SZH:9.9g CK:9.6g FH:3.4g SÓ:0.1g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g 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	Gyümölcs tea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Baromfi párizsi EN:20.3kcal ZS:1.7g TZS:0.6g SZH:0.2g CK:0.1g FH:1.1g SÓ:0.2g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g 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
Tízórai	Körte EN:31.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.9g FH:0.2g SÓ:0.0g	Ivólé 1*-i EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	alma EN:21.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.4g FH:0.2g SÓ:0.0g	Narancs EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:4.6g FH:0.4g SÓ:0.0g	Ivólé 1*-i EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g
Ebéd	Zöldborsó leves (1;9;) EN:72.4kcal ZS:1.4g TZS:0.2g SZH:9.5g CK:0.8g FH:4.0g SÓ:0.5g Milánói ragu EN:176.6kcal ZS:14.9g TZS:4.6g SZH:4.1g CK:1.0g FH:6.5g SÓ:1.0g Tésztaköret (1;) EN:216.9kcal ZS:5.2g TZS:0.7g SZH:36.0g CK:1.8g FH:6.1g SÓ:0.7g Reszelt sajt (7;) EN:29.7kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:0.2g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.2g	Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Főtt burgonya (12;) EN:106.9kcal ZS:1.6g TZS:0.2g SZH:18.4g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:1.1g Parajmártás (1;7;) EN:43.8kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:0.9g FH:1.8g SÓ:0.0g Banán EN:73.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.9g CK:10.5g FH:0.9g SÓ:0.0g Körte EN:31.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.9g FH:0.2g SÓ:0.0g	Májgaluskaleves (1;3;9;) EN:89.4kcal ZS:4.6g TZS:0.8g SZH:7.2g CK:0.4g FH:4.3g SÓ:1.0g Szilvalekváros gombóc (1;3;12;) EN:287.6kcal ZS:1.6g TZS:0.0g SZH:57.4g CK:13.3g FH:7.9g SÓ:1.1g Fahéj szorát EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:9.7g FH:0.0g 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 Karalábefőzelék (1;7;) EN:104.1kcal ZS:5.7g TZS:1.6g SZH:9.1g CK:4.6g FH:2.7g SÓ:0.6g alma EN:21.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.4g FH:0.2g SÓ:0.0g	Sült csirkecombfilé EN:59.5kcal ZS:2.7g TZS:0.6g SZH:0.2g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.3g Sárgarépa főzelék (1;7;) EN:61.7kcal ZS:1.0g TZS:0.7g SZH:10.8g CK:4.9g FH:2.0g SÓ:0.4g Banán EN:73.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.9g CK:10.5g FH:0.9g SÓ:0.0g
Egyéb tízórai	Kockasajt (7;) EN:36.2kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g Citromos tea EN:2.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.0g SÓ:0.0g	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 Forralt tej (7;) EN:45.0kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:4.6g CK:4.6g FH:3.0g SÓ:0.1g	Magvas tojáskrém (3;7;) EN:39.6kcal ZS:3.1g TZS:1.5g SZH:0.4g CK:0.2g FH:1.6g 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 Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g Gyümölcs tea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Kefíres túrókrém (7;) EN:25.1kcal ZS:1.2g TZS:0.9g SZH:0.7g CK:0.7g FH:2.6g 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 Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g Málnatea - (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g Forralt tej (7;) EN:45.0kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:4.6g CK:4.6g FH:3.0g SÓ:0.1g