

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Tízórai	Málnatea - (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Vaníliás rizstej EN:157.0kcal ZS:2.3g TZS:0.4g SZH:33.4g CK:18.6g FH:0.7g SÓ:0.1g	Gyümölcsstea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;) EN:275.5kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:49.7g CK:28.6g FH:2.1g SÓ:0.2g	Citromos tea EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	
	Zöldhagymás margarinkrém EN:43.4kcal ZS:4.5g TZS:1.4g SZH:0.5g FH:0.2g SÓ:0.2g	Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Párizsikrém EN:35.8kcal ZS:3.7g TZS:1.1g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.2g	Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Sonkakrém (6;) EN:37.6kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SZH:1.5g CK:0.0g FH:1.3g SÓ:0.3g	Zöldfűszeres margarinkrém EN:36.1kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g	
	Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Mini margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g	Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.0g	Mini margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	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 SZH:0.9g FH:0.3g		
Uzsonna	Csirkemell sonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g	Házi húskrém EN:38.4kcal ZS:3.3g TZS:1.0g FH:2.1g SÓ:0.1g	Pritaminos felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g	Magyaros margarinkrém EN:0.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Zöldségkrém EN:19.5kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:1.4g CK:0.6g FH:0.3g SÓ:0.1g	Mini lekvár EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	
	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	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	Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Mini margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g	
	Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g	Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g		Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	
	margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g						