

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
Reggeli	Gyümölcstea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Körözött (7;) EN:34.9kcal ZS:1.9g TZS:1.3g SZH:0.9g CK:0.9g FH:3.5g SÓ:0.2g CA:17.1mg Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.0g	Citromos tea (12;) EN:2.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Lapkasajt (7;) EN:349.5kcal ZS:28.5g TZS:18.0g SZH:6.6g CK:6.6g FH:16.5g SÓ:3.8g CA:765.0mg 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 Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Citromos tea (12;) EN:2.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tojáskrém (3;7;) EN:40.4kcal ZS:3.8g TZS:2.1g SZH:0.3g CK:0.3g FH:1.2g SÓ:0.1g CA:7.5mg Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:52.4kcal ZS:1.3g TZS:0.8g SZH:7.3g CK:6.2g FH:2.9g SÓ:0.1g CA:100.0mg 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	Forralt tej (7;) EN:46.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g CA:120.0mg Sárgabaracklekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g 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:0.0g
Tízórai	Körte EN:31.2kcal SZH:7.2g CK:0.9g FH:0.2g	alma EN:21.0kcal ZS:0.2g SZH:4.2g FH:0.2g	Szilva EN:28.7kcal ZS:0.1g SZH:6.1g CK:6.1g FH:0.4g SÓ:0.0g	alma EN:21.0kcal ZS:0.2g SZH:4.2g FH:0.2g	Ivólé 1*-i EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g
Ebéd	Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:243.3kcal ZS:6.4g TZS:1.6g SZH:29.5g CK:2.1g FH:12.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Szilva EN:28.7kcal ZS:0.1g SZH:6.1g CK:6.1g FH:0.4g SÓ:0.0g	Csirkeraguleves (1;7;9;) EN:127.2kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:8.7g CK:1.6g FH:9.1g SÓ:0.6g CA:0.0mg Porcukor szórat EN:41.0kcal SZH:10.0g CK:10.0g Sárgabarackos gombóc (1;3;) EN:464.6kcal ZS:3.1g TZS:0.0g SZH:64.9g CK:9.2g FH:7.5g SÓ:1.1g alma EN:21.0kcal ZS:0.2g SZH:4.2g FH:0.2g	Rántott halrúd (1;4;) EN:274.1kcal ZS:22.6g TZS:2.4g SZH:10.7g CK:0.3g FH:6.2g SÓ:0.3g Gyümölcsleves (1;7;) EN:118.4kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:22.4g CK:16.5g FH:1.3g SÓ:0.3g CA:12.0mg Párolt bulgur (1;) EN:118.5kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:21.0g CK:3.0g FH:3.9g SÓ:1.1g Savanyúság * (10;) EN:11.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:0.4g	Zöldfűszeres apró EN:95.9kcal ZS:5.4g TZS:1.2g SZH:1.3g CK:0.0g FH:9.8g SÓ:0.7g Brokkolifőzelék (1;7;12;) EN:100.8kcal ZS:4.6g TZS:1.4g SZH:12.2g CK:1.2g FH:3.3g SÓ:0.8g CA:0.0mg Banán EN:73.5kcal SZH:16.9g FH:0.9g	Sertésragu (1;12;) EN:77.5kcal ZS:6.7g TZS:1.2g SZH:2.0g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:1.2g CA:0.0mg Sárgarépa főzelék (1;7;) EN:60.2kcal ZS:1.0g TZS:0.7g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.9g SÓ:0.4g CA:24.0mg alma EN:21.0kcal ZS:0.2g SZH:4.2g FH:0.2g
Uzsonna	Pizzasonka (6;) EN:23.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.5g 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:0.0g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g Forralt tej (7;) EN:46.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g CA:120.0mg	Padlizsánkrém (7;) EN:4.0kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.1g CA:0.8mg Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.0g Forralt tej (7;) EN:46.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g CA:120.0mg	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 Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g Forralt tej (7;) EN:46.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g CA:120.0mg	Házi húskrém (7;) EN:69.0kcal ZS:6.5g TZS:3.5g SZH:0.4g CK:0.4g FH:2.2g SÓ:0.2g CA:11.3mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:73.2kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.0g FH:2.2g SÓ:0.4g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g Gyümölcstea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kockasajt (7;) EN:36.2kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.1g CA:100.6mg 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 Citromos tea (12;) EN:2.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g