

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
Tízórai	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:41.9kcal ZS:2.3g TZS:1.6g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.2g SÓ:0.2g CA:20.6mg Félbarna kenyér (1;) EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.0g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Lapkasajt (7;) EN:43.7kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:0.8g CK:0.8g FH:2.1g SÓ:0.5g CA:95.6mg margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Citromos tea (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 Tojáskrém (3;7;) EN:55.0kcal ZS:5.3g TZS:3.1g SZH:0.4g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g CA:11.3mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Tejeskávé (1;7;) EN:119.5kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:16.3g CK:15.0g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Foszlós kalács (1;3;6;7;) EN:119.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:20.8g CK:3.4g FH:3.3g SÓ:0.2g	Citromos tea (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 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:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.0g
Ebéd	Árpagyöngyleves (1;9;12;) EN:113.3kcal ZS:2.5g TZS:0.2g SZH:18.5g CK:2.5g FH:2.9g SÓ:0.8g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:292.0kcal ZS:7.7g TZS:1.9g SZH:35.4g CK:2.5g FH:14.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g	alma EN:28.0kcal ZS:0.3g SZH:5.6g FH:0.3g Porcukor szórat EN:82.0kcal SZH:20.0g CK:20.0g Sertésraguleves (7;9;) EN:172.8kcal ZS:9.8g TZS:3.4g SZH:7.8g CK:2.6g FH:11.5g SÓ:1.3g CA:0.0mg Sárgabarackos gombóc (1;3;) EN:880.1kcal ZS:31.8g TZS:3.0g SZH:89.1g CK:12.3g FH:10.3g SÓ:2.4g	Rántott halrúd (1;4;) EN:259.4kcal ZS:19.9g TZS:2.1g SZH:12.2g CK:0.4g FH:7.0g SÓ:0.4g Gyümölcsleves (1;7;) EN:177.2kcal ZS:2.2g TZS:1.4g SZH:36.2g CK:27.9g FH:1.6g SÓ:0.4g CA:12.0mg Párolt rizs EN:354.3kcal ZS:1.2g TZS:0.2g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g Savanyúság * (10;) EN:11.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:0.4g	Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g SZH:4.9g FH:0.3g Zöldségkrémleves (1;7;) EN:77.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.1g CK:2.8g FH:3.4g SÓ:1.6g CA:0.0mg Főtt burgonya (12;) EN:206.1kcal ZS:2.4g TZS:0.2g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:1.5g Lecsós sertésfalatok EN:162.5kcal ZS:8.8g TZS:1.8g SZH:5.6g CK:1.1g FH:12.5g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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	Karalábéleves (1;9;) EN:99.9kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:13.8g CK:1.7g FH:2.3g SÓ:1.4g CA:0.0mg Tésztaköret (1;) EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.8g Vadas falatok (1;7;9;) EN:152.5kcal ZS:7.5g TZS:2.6g SZH:6.4g CK:2.7g FH:13.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg
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 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:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Padlizsánkrém (7;) EN:32.7kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:0.8g CK:0.3g FH:0.5g SÓ:1.1g CA:7.5mg Félbarna kenyér (1;) EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g 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 FH:0.0g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Libazsír (7;) EN:9.4kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.1g FH:0.0g 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 Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g	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