

	Hétfő 09.07	Kedd 09.08	Szerda 09.09	Csütörtök 09.10	Péntek 09.11
Reggeli	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Fürdői sonka EN:16.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:0.8g CK:0.1g FH:2.1g SÓ:0.4g 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	Tej (7;) EN:45.0kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:4.6g CK:4.6g FH:3.0g SÓ:0.1g Baromfi párizsi EN:20.3kcal ZS:1.7g TZS:0.6g SZH:0.2g CK:0.1g FH:1.1g SÓ:0.2g 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 SÓ:0.1g	Kakaó (7;) EN:71.0kcal ZS:1.7g TZS:1.0g SZH:9.9g CK:9.6g FH:3.5g SÓ:0.1g Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g	Meggyes tea EN:12.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:3.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sárgarépas túrókrém (7;) EN:120.0kcal ZS:11.8g TZS:6.2g SZH:0.8g CK:0.6g FH:2.5g 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 Házi babkrém (7;) EN:44.9kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:3.0g CK:0.3g 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
Tízórai	Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Őszibarack EN:28.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.3g CK:6.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	Körte EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	Szilva EN:28.7kcal ZS:0.1g SZH:6.1g CK:6.1g FH:0.4g SÓ:0.0g	Almalé EN:46.0kcal SZH:11.3g CK:10.8g
Ebéd	Sertésraguleves (7;9;) EN:128.6kcal ZS:8.3g TZS:2.4g SZH:3.7g CK:1.1g FH:8.8g SÓ:1.0g Tejbedara (1;7;) EN:351.1kcal ZS:6.5g TZS:3.4g SZH:61.3g CK:10.2g FH:11.1g SÓ:0.3g Fahéj szórat EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g 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 Tököfőzelék (1;7;) EN:103.9kcal ZS:4.9g TZS:1.9g SZH:12.5g CK:1.2g FH:2.2g SÓ:0.9g Körte EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	Sertés aprópecsenye (1;) EN:65.2kcal ZS:5.5g TZS:0.8g SZH:1.5g CK:0.0g FH:2.3g SÓ:0.9g 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:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:87.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.3g CK:1.9g FH:1.7g SÓ:0.7g Provance csirkeragu EN:93.7kcal ZS:6.2g TZS:1.1g SZH:3.0g CK:1.0g FH:6.6g SÓ:0.1g Párolt bulgur (1;) EN:116.4kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:20.2g CK:0.6g FH:3.6g SÓ:1.1g	Húsgombóc (3;) EN:147.8kcal ZS:8.2g TZS:2.9g SZH:10.0g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:0.7g Karfiolfőzelék (7;) EN:89.0kcal ZS:3.9g TZS:0.6g SZH:8.2g CK:2.3g FH:4.0g SÓ:0.5g Banán EN:73.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.9g CK:10.5g FH:0.9g SÓ:0.0g
Uzsonna	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 Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g 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	Baromfi párizsi EN:20.3kcal ZS:1.7g TZS:0.6g SZH:0.2g CK:0.1g FH:1.1g 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 Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g Málna tea EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Mozzarella (7;) EN:41.1kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:4.0g SÓ:0.1g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:73.2kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.0g FH:2.2g SÓ:0.4g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g Barackos tea EN:18.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:4.5g CK:4.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g 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 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	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 Gyümölcstea EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g