

	Hétfő 01.12	Kedd 01.13	Szerda 01.14	Csütörtök 01.15	Péntek 01.16
Tízórai	Citromos tea EN:24.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Pulyka párizsi EN:63.6kcal ZS:5.4g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.6g 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	Vaníliás rizstej EN:157.0kcal ZS:2.3g TZS:0.4g SZH:33.4g CK:18.6g FH:0.7g SÓ:0.1g Mini margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Gyümölcstea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi napraforgós szárnyas májkrém tm EN:56.0kcal ZS:3.1g TZS:1.1g SZH:0.9g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:1.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g	Forralt rizstej EN:195.0kcal ZS:3.9g TZS:0.6g SZH:39.0g CK:14.4g FH:1.2g SÓ:0.2g Mini lekvár EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g 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	Citromos tea EN:24.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Főtt tojás (3;) EN:31.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g FH:2.7g 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 Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g
Uzsonna	Zöldfűszeres margarinkrém EN:45.1kcal ZS:5.0g TZS:1.5g SZH:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.0g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Csirkemell sonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g 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 Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Magyaros margarinkrém EN:0.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Baromfi párizsi EN:60.9kcal ZS:5.1g TZS:1.8g SZH:0.5g CK:0.3g FH:3.3g SÓ:0.6g 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 Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Mini méz EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Mini margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g 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