

	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
Reggeli	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 Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.0g	Kakaó (7;) EN:74.3kcal ZS:1.9g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:5.0g FH:3.7g SÓ:0.1g CA:120.0mg Vajkrém (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:5.0mg Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	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 Sonkakrém (6;7;) EN:60.9kcal ZS:5.3g TZS:2.7g SZH:0.7g CK:0.4g FH:2.6g SÓ:0.5g 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	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 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	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 margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Trappista sajt (7;) EN:29.7kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:0.2g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.2g CA:65.0mg 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
Tízórai	Ivólé 1*-i EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	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	Ivólé 1*-i EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	Banán EN:73.5kcal SZH:16.9g FH:0.9g
Ebéd	Húsos karfiolleves (1;) EN:70.7kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:5.4g CK:0.9g FH:2.0g SÓ:0.5g Piskóta kocka (1;3;) EN:143.3kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g Csokiöntet (7;) EN:94.1kcal ZS:1.6g TZS:1.1g SZH:16.4g CK:10.9g FH:3.3g SÓ:0.1g CA:112.5mg alma EN:21.0kcal ZS:0.2g SZH:4.2g FH:0.2g	Főtt virsli EN:164.4kcal ZS:15.0g TZS:4.6g FH:7.8g SÓ:1.3g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:178.7kcal ZS:5.7g TZS:1.6g SZH:25.6g CK:0.8g FH:3.7g SÓ:0.6g CA:0.0mg Őszibarack EN:28.7kcal ZS:0.1g SZH:6.3g CK:6.3g FH:0.5g	Zellerleves (1;9;) EN:81.2kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:7.0g CK:0.8g FH:1.4g SÓ:0.7g CA:0.0mg Párolt csirkemell EN:49.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.3g FH:8.6g SÓ:1.6g Csőben sült vegyes zöldség (7;) EN:195.0kcal ZS:7.9g TZS:2.7g SZH:19.0g CK:0.5g FH:11.1g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Fasírt golyó (1;6;) EN:20.8kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.1g Kelkáposztafőzelék (1;12;) EN:117.7kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:14.7g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.4g CA:0.0mg alma EN:21.0kcal ZS:0.2g SZH:4.2g FH:0.2g	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 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
Uzsonna	Magyaros túrókrém (7;) EN:40.8kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:0.6g CK:0.6g FH:2.9g SÓ:0.2g CA:8.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g Gyümölcs 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	Sárgaborsókrém (7;) EN:37.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:5.4g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.0g CA:0.8mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g 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	Trappista sajt (7;) EN:29.7kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:0.2g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.2g CA:65.0mg 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 Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g Gyümölcs 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	Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g 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 Póréhagyma EN:9.5kcal ZS:0.1g SZH:1.7g FH: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	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g CA:100.0mg Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g