

	Hétfő 01.12	Kedd 01.13	Szerda 01.14	Csütörtök 01.15	Péntek 01.16
Reggeli	Citromos tea EN:2.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.0g SÓ:0.0g Pulyka párizsi EN:31.8kcal ZS:2.7g TZS:1.0g SZH:0.2g CK:0.0g FH:1.6g 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	Vaníliás rizstej EN:105.0kcal ZS:1.3g TZS:0.2g SZH:23.0g CK:14.8g FH:0.4g SÓ:0.1g Mini margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.0g	Gyümölcsstea (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:28.1kcal ZS:1.6g TZS:0.5g SZH:0.5g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.7g Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.0g Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g	Forralt rizstej EN:130.0kcal ZS:2.6g TZS:0.4g SZH:26.0g CK:9.6g FH:0.8g 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 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 EN:2.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.0g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g
Tízórai	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	Körte EN:31.2kcal SZH:7.2g CK:0.9g FH:0.2g	Banán EN:73.5kcal SZH:16.9g FH:0.9g	alma EN:21.0kcal ZS:0.2g SZH:4.2g FH:0.2g
Uzsonna	Zöldfűszeres margarin EN:27.2kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.0g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g Forralt rizstej EN:130.0kcal ZS:2.6g TZS:0.4g SZH:26.0g CK:9.6g FH:0.8g SÓ:0.2g	Csirkemell sonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g 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 Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g Málnatea - (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Magyaros margarinkrém EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SZH:0.0g CK:0.0g 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 Forralt rizstej EN:130.0kcal ZS:2.6g TZS:0.4g SZH:26.0g CK:9.6g FH:0.8g SÓ:0.2g	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 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 Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g Citromos tea EN:2.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.0g SÓ:0.0g	Mini méz EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g 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 Forralt rizstej EN:130.0kcal ZS:2.6g TZS:0.4g SZH:26.0g CK:9.6g FH:0.8g SÓ:0.2g