

	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Tízórai	Citromos tea EN:24.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Kakaó (7;) EN:120.3kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:15.3g CK:15.0g FH:7.0g SÓ:0.2g 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	Gyümölcs tea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtos párizsi (7;) EN:55.2kcal ZS:4.7g TZS:1.5g SZH:0.3g CK:0.1g FH:4.0g 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 Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Körözött (7;) EN:48.9kcal ZS:2.7g TZS:1.9g SZH:1.3g CK:1.3g FH:4.9g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Citromos tea EN:24.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sonka felvágott EN:37.2kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:1.2g CK:0.6g FH:4.5g SÓ:0.8g 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
Ebéd	Rántott halrúd (1;4;) EN:351.8kcal ZS:25.8g TZS:2.7g SZH:18.2g CK:0.6g FH:10.6g SÓ:0.5g Tojásleves (1;3;) EN:106.4kcal ZS:7.9g TZS:1.2g SZH:6.1g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.9g Zöldséges rizs EN:337.4kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:73.4g CK:3.5g FH:9.7g SÓ:0.5g	Zöldségleves (9;) EN:49.8kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:7.3g CK:2.7g FH:1.5g SÓ:1.0g Kelkáposztafőzelék (1;12;) EN:212.4kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:26.5g CK:0.0g FH:6.6g SÓ:0.7g Sertés aprópecsenye (1;) EN:82.1kcal ZS:7.0g TZS:0.9g SZH:2.1g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:1.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:48.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.0g FH:1.5g SÓ:0.3g	Húsos karfiolleves (1;) EN:99.1kcal ZS:6.3g TZS:0.8g SZH:7.5g CK:1.2g FH:2.7g SÓ:0.7g Tejbedara (1;7;) EN:522.1kcal ZS:11.0g TZS:5.8g SZH:89.4g CK:16.4g FH:16.0g SÓ:0.3g Fahéjszórat EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:19.4g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:48.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.0g FH:1.5g SÓ:0.3g	Kukoricagaluskaleves (1;3;) EN:86.9kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:16.5g CK:2.4g FH:3.0g SÓ:2.0g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:247.4kcal ZS:4.3g TZS:1.0g SZH:33.9g CK:6.8g FH:14.2g SÓ:1.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:48.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.0g FH:1.5g SÓ:0.3g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	BrokkolikréMLEves (1;7;) EN:95.1kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:13.0g CK:0.8g FH:3.7g SÓ:0.9g 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 Lecsós csirkeragu EN:190.6kcal ZS:10.2g TZS:1.7g SZH:7.1g CK:1.3g FH:14.9g SÓ:1.7g Főtt burgonya (12;) EN:255.7kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:1.7g Savanyúság * (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g
Uzsonna	Vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Sárgaborsókrém (7;) EN:41.8kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:5.5g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Burgonyás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g