

	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
Reggeli	Barackos tea EN:18.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:4.5g CK:4.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Füstölt csirkemell sonka EN:18.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.0g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:96.8kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:17.6g CK:0.3g FH:3.8g 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 Magvas szárnyas májkrém (7;) EN:93.1kcal ZS:7.8g TZS:2.6g SZH:2.2g CK:0.3g FH:3.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:106.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:20.4g CK:0.6g FH:4.4g 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 Sárgaborsókrém (7;) EN:68.7kcal ZS:1.9g TZS:0.3g SZH:10.1g CK:0.6g FH:4.3g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:106.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:20.4g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.6g	Kakaó (7;) EN:72.4kcal ZS:1.9g TZS:1.2g SZH:9.8g CK:9.6g FH:3.4g SÓ:0.1g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Fatörzs kifli (1;3;7;) EN:167.0kcal ZS:3.8g TZS:0.1g SZH:5.4g CK:5.0g FH:2.9g SÓ:0.5g	Tej (7;) EN:45.0kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:4.6g CK:4.6g FH:3.0g SÓ:0.1g Provance krém (7;) EN:26.9kcal ZS:2.0g TZS:1.2g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.5g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:96.8kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:17.6g CK:0.3g FH:3.8g SÓ:0.6g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Tízórai	Körte EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	Banán EN:73.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.9g CK:10.5g FH:0.9g SÓ:0.0g	Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Szilva EN:44.1kcal SZH:9.8g CK:2.6g FH:0.6g	Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd	Gulyásleves (9;12;) EN:144.0kcal ZS:7.4g TZS:1.5g SZH:8.3g CK:1.2g FH:9.7g SÓ:1.0g Tejbandara kókuszreszeléssel (1;7;) EN:294.2kcal ZS:8.9g TZS:6.6g SZH:42.0g CK:15.8g FH:9.5g SÓ:0.2g Kakaósórat EN:70.9kcal ZS:1.1g TZS:0.6g SZH:11.3g CK:10.0g FH:2.4g SÓ:0.2g	Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:220.6kcal ZS:2.5g TZS:0.6g SZH:30.9g CK:4.7g FH:14.1g SÓ:0.8g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Csontleves (9;) EN:56.4kcal ZS:2.9g TZS:0.5g SZH:5.1g CK:2.8g FH:2.1g SÓ:4.0g Cérnametélt (1;) EN:17.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:0.2g FH:0.6g SÓ:0.1g Gombás pulykapörkölt (1;9;) EN:89.4kcal ZS:4.8g TZS:0.8g SZH:3.5g CK:0.0g FH:7.8g SÓ:0.7g Párolt rizs EN:216.5kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:39.2g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:0.5g	Natúr szelet (1;) EN:130.6kcal ZS:8.3g TZS:2.2g SZH:1.3g CK:0.0g FH:12.8g SÓ:0.2g Gyümölcsmártás (1;7;12;) EN:140.5kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:23.0g CK:16.9g FH:1.6g SÓ:0.5g Főtt burgonya (12;) EN:114.7kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:18.4g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:1.1g	Csirkepörkölt (1;12;) EN:120.3kcal ZS:7.3g TZS:1.2g SZH:2.3g CK:0.0g FH:10.8g SÓ:1.2g Tökfőzelék (1;7;) EN:104.7kcal ZS:4.9g TZS:1.9g SZH:12.6g CK:1.2g FH:2.2g SÓ:0.9g Banán EN:73.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.9g CK:10.5g FH:0.9g SÓ:0.0g
Uzsonna	Kefíres túrókrém (7;) EN:25.1kcal ZS:1.2g TZS:0.9g SZH:0.7g CK:0.7g FH:2.6g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:106.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:20.4g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.6g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g Tej (7;) EN:45.0kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:4.6g CK:4.6g FH:3.0g SÓ:0.1g	Reszelt sajt (1;7;) EN:37.1kcal ZS:2.6g TZS:1.6g SZH:0.7g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.1g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:96.8kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:17.6g CK:0.3g FH:3.8g SÓ:0.6g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g Gyümölcstea EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	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 SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:96.8kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:17.6g CK:0.3g FH:3.8g SÓ:0.6g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Sajtkrém (7;) EN:44.5kcal ZS:3.3g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:0.8g FH:2.5g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:96.8kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:17.6g CK:0.3g FH:3.8g SÓ:0.6g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g Málnatea - EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g 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 Citromos tea EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.0g SÓ:0.0g