

	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
Tízórai	Barackos tea EN:32.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:8.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Füstölt csirkemell sonka EN:27.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.8g SÓ:0.8g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Magvas szárnyas májkrém (7;) EN:172.9kcal ZS:14.4g TZS:4.4g SZH:4.3g CK:0.4g FH:5.5g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Sárgaborsókrém (7;) EN:91.8kcal ZS:3.1g TZS:0.6g SZH:13.0g CK:0.7g FH:5.5g SÓ:0.0g Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Kakaó (7;) EN:117.4kcal ZS:3.4g TZS:2.1g SZH:14.4g CK:14.2g FH:6.4g SÓ:0.2g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g 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:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Provance krém (7;) EN:53.6kcal ZS:3.9g TZS:2.4g SZH:1.6g CK:1.0g FH:3.0g SÓ:0.5g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Ebéd	Gulyásleves (9;12;) EN:241.4kcal ZS:10.8g TZS:2.2g SZH:18.1g CK:2.4g FH:15.4g SÓ:1.5g Tejbandara kókuszreszeléssel (1;7;) EN:419.9kcal ZS:15.5g TZS:11.8g SZH:54.4g CK:20.1g FH:12.4g SÓ:0.2g Kakaósórat EN:111.9kcal ZS:1.1g TZS:0.6g SZH:21.3g CK:20.0g FH:2.4g SÓ:0.2g Körte EN:78.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g SÓ:0.0g	Daragaluscaleves (1;3;9;) EN:200.7kcal ZS:10.5g TZS:1.4g SZH:21.1g CK:4.9g FH:4.8g SÓ:5.2g Főtt virsli EN:164.4kcal ZS:15.0g TZS:4.6g FH:7.8g SÓ:1.3g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:308.9kcal ZS:4.6g TZS:1.0g SZH:42.0g CK:6.6g FH:18.9g SÓ:1.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Csontleves (9;) EN:216.9kcal ZS:14.7g TZS:3.5g SZH:7.0g CK:3.6g FH:12.4g SÓ:4.1g 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:158.4kcal ZS:8.7g TZS:1.5g SZH:5.0g CK:0.0g FH:14.7g SÓ:1.0g Tésztaköret (1;) EN:469.0kcal ZS:10.5g TZS:1.4g SZH:79.2g CK:3.9g FH:13.4g SÓ:1.0g	Gyümölcsleves (1;7;12;) EN:213.2kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:39.8g CK:26.1g FH:2.4g SÓ:0.5g Svéd húsgolyó (1;3;) EN:155.9kcal ZS:3.0g TZS:2.7g SZH:14.3g CK:0.2g FH:13.0g SÓ:1.2g Petrezselymes burgonya 1/2 (12;) EN:168.8kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:31.3g CK:0.0g FH:4.3g SÓ:0.4g Párolt ceruzabab 1/2 EN:96.3kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:6.8g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.1g	Rizsleves (9;) EN:30.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:2.4g FH:1.1g SÓ:0.1g Csirkepörkölt (1;12;) EN:168.5kcal ZS:10.2g TZS:1.7g SZH:3.2g CK:0.0g FH:15.1g SÓ:1.8g Tököfőzelék (1;7;) EN:172.5kcal ZS:7.9g TZS:3.1g SZH:21.2g CK:1.9g FH:3.7g SÓ:1.5g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g
Uzsonna	Kefíres túrókrém (7;) EN:37.2kcal ZS:1.8g TZS:1.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.8g SÓ:0.0g Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Reszelt sajt (1;7;) EN:74.1kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:1.5g CK:0.0g FH:5.3g SÓ:0.3g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:141.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:26.9g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.6g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g 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:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:141.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:26.9g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.6g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Sajtkrém (7;) EN:71.2kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:2.1g CK:1.3g FH:4.0g SÓ:0.7g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g 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