

	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
Tízórai	Barackos tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.6g CK:6.6g 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:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g 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	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:97.7kcal ZS:8.1g TZS:2.7g SZH:2.3g CK:0.3g FH:3.3g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:133.5kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.7g FH:5.5g 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 Sárgaborsókrém (7;) EN:72.2kcal ZS:2.1g TZS:0.4g SZH:10.4g CK:0.6g FH:4.4g 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: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: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:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g 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:207.2kcal ZS:9.1g TZS:1.9g SZH:16.1g CK:2.3g FH:13.1g SÓ:1.3g Tejbandara kókuszreszelékkel (1;7;) EN:347.4kcal ZS:9.4g TZS:6.8g SZH:52.7g CK:19.2g FH:11.0g 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:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	Daragaluscaleves (1;3;9;) EN:170.8kcal ZS:10.3g TZS:1.3g SZH:15.5g CK:3.3g FH:3.6g SÓ:3.1g Főtt virsli EN:164.4kcal ZS:15.0g TZS:4.6g FH:7.8g SÓ:1.3g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:281.0kcal ZS:4.4g TZS:0.9g SZH:37.9g CK:5.7g FH:17.0g SÓ:1.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:72.6kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:13.2g CK:0.2g FH:2.8g SÓ:0.4g 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:142.0kcal ZS:9.7g TZS:2.0g SZH:6.1g CK:3.2g FH:6.7g 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:124.2kcal ZS:7.1g TZS:1.1g SZH:4.4g CK:0.0g FH:10.5g SÓ:0.8g Tésztaköret (1;) EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.8g	Gyümölcsleves (1;7;12;) EN:179.3kcal ZS:2.3g TZS:1.4g SZH:36.7g CK:25.1g FH:2.0g SÓ:0.4g Svéd húsgolyó (1;3;) EN:137.0kcal ZS:2.7g TZS:2.4g SZH:12.3g CK:0.2g FH:11.6g SÓ:1.0g Petrezselymes burgonya 1/2 (12;) EN:129.9kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:23.9g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:0.4g Párolt ceruzabab 1/2 EN:109.9kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:6.1g CK:0.0g FH:2.3g SÓ:0.1g	Rizsleves (9;) EN:25.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.1g CK:2.0g FH:0.9g SÓ:0.1g Csirkepörkölt (1;12;) EN:144.4kcal ZS:8.8g TZS:1.4g SZH:2.7g CK:0.0g FH:13.0g SÓ:1.5g Tököfőzelék (1;7;) EN:131.3kcal ZS:6.1g TZS:2.4g SZH:16.0g CK:1.5g FH:2.8g SÓ:1.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:72.6kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:13.2g CK:0.2g FH:2.8g SÓ:0.4g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g 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:53.9kcal ZS:3.9g TZS:2.4g SZH:0.7g CK:0.0g FH:3.9g SÓ:0.2g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g 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: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 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:53.4kcal ZS:3.9g TZS:2.4g SZH:1.6g CK:1.0g FH:3.0g SÓ:0.5g 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 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