

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
Tízórai	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 Mini margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Citromos tea EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sertés párizsi EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.4g 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:0.6g	Barackos tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Tonhalkrém (4;10;) EN:127.7kcal ZS:11.9g TZS:3.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Hónapos retek EN:0.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.1g FH:0.0g SÓ:0.0g	Kakaó tm EN:94.4kcal ZS:2.2g TZS:0.5g SZH:17.6g CK:6.4g FH:1.0g SÓ:0.1g Mini margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g 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 Gépsonka EN:23.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g 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 Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd	Gulyásleves (9;12;) EN:171.1kcal ZS:7.2g TZS:1.1g SZH:14.3g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:1.2g Mák szórat EN:141.0kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:15.4g FH:3.1g SÓ:0.0g Metélt tészta (1;) EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.8g	Tarhonyaleves (1;9;) EN:99.5kcal ZS:3.8g TZS:0.6g SZH:13.4g CK:2.7g FH:2.6g SÓ:0.9g Párolt csirkemell EN:72.5kcal ZS:1.6g TZS:0.6g SZH:0.7g CK:0.4g FH:12.9g SÓ:1.8g Sárgarépa főzelék (1;) EN:69.7kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:14.5g CK:5.6g FH:1.4g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:39.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:7.8g CK:0.2g FH:1.4g SÓ:0.2g Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Brokkolikrémleves (1;) EN:53.3kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:10.8g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.7g Pirított tökmag EN:81.2kcal ZS:6.9g TZS:1.3g SZH:2.7g CK:0.1g FH:3.7g SÓ:0.0g Pulykapörkölt (1;12;) EN:132.4kcal ZS:7.8g TZS:1.4g SZH:2.4g CK:0.0g FH:12.8g SÓ:1.5g Párolt bulgur (1;) EN:364.3kcal ZS:6.6g TZS:0.5g SZH:63.8g CK:9.0g FH:11.8g SÓ:0.7g	Orjaleves (1;) EN:87.1kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:10.1g CK:2.9g FH:4.9g SÓ:2.0g Fokhagymás sertéssült (12;) EN:116.7kcal ZS:6.9g TZS:2.1g SZH:0.3g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:0.1g Sárgaborsófőzelék (1;) EN:285.1kcal ZS:8.0g TZS:1.3g SZH:37.6g CK:3.6g FH:14.2g SÓ:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Gyümölcsleves (1;) EN:119.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:15.3g FH:1.2g SÓ:0.4g Sült csirkecomb filé EN:114.0kcal ZS:5.7g TZS:1.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:14.6g SÓ:0.9g Párolt rizs EN:303.7kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:62.4g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g
Uzsonna	Pulykamell sonka EN:1.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g 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 TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Magvas margarinkrém EN:41.9kcal ZS:4.5g TZS:1.3g SZH:0.2g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.3g 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 Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Zöldségkrém EN:19.5kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:1.4g CK:0.6g FH:0.3g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Házi húskrém EN:38.4kcal ZS:3.3g TZS:1.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:2.1g 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 TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Zöldfűszeres margarinkrém EN:36.1kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g