

	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
Reggeli	Tej (7;) EN:45.0kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:4.6g CK:4.6g FH:3.0g SÓ:0.1g Pulyka sonka EN:17.4kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g 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 Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.4g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:51.3kcal ZS:1.3g TZS:0.8g SZH:6.9g CK:5.8g FH:2.7g SÓ:0.1g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Molnárika (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Kapros túrókrém (7;) EN:29.0kcal ZS:1.7g TZS:1.1g SZH:0.7g CK:0.7g FH:2.6g SÓ:0.0g 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 Csicszeriborsókrém (7;) EN:3.3kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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	Citromos tea EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.0g SÓ:0.0g Halkrém (4;6;7;) EN:59.4kcal ZS:5.0g TZS:3.0g SZH:0.6g CK:0.4g FH:3.0g SÓ:0.2g 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 Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g
Tízórai	Őszibarack EN:28.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.3g CK:6.3g FH:0.5g 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:22.1kcal SZH:4.9g CK:1.3g FH:0.3g	Őszibarack EN:28.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.3g CK:6.3g FH:0.5g 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
Ebéd	Csirkeapró (1;) EN:167.6kcal ZS:8.7g TZS:1.7g SZH:2.5g CK:0.2g FH:18.9g SÓ:1.1g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:220.6kcal ZS:2.5g TZS:0.6g SZH:30.9g CK:4.7g FH:14.1g SÓ:0.8g Körte EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	Húsgombóc (3;) EN:147.8kcal ZS:8.2g TZS:2.9g SZH:10.0g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:0.7g Karalábefőzelék (1;7;12;) EN:104.3kcal ZS:5.6g TZS:1.6g SZH:12.0g CK:0.8g FH:2.8g SÓ:0.5g Őszibarack EN:28.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.3g CK:6.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Parajmártás (1;7;) EN:43.8kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:0.9g FH:1.8g SÓ:0.0g Főtt burgonya (12;) EN:114.7kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:18.4g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:1.1g Banán EN:126.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.0g CK:18.0g FH:1.6g SÓ:0.0g	Vagdalt (1;3;) EN:420.3kcal ZS:36.8g TZS:6.2g SZH:11.7g CK:0.0g FH:10.1g SÓ:1.4g Sárgarépa-főzelék (1;7;) EN:61.5kcal ZS:1.0g TZS:0.7g SZH:10.8g CK:4.9g FH:2.0g 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	Póréhagymakrémleves (7;) EN:54.0kcal ZS:5.3g TZS:1.4g SZH:1.3g CK:0.4g FH:0.4g SÓ:0.5g Grillfűszeres csirkecomb EN:83.5kcal ZS:4.3g TZS:0.9g SZH:0.3g CK:0.0g FH:10.4g SÓ:0.1g Párolt rizs EN:216.5kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:39.2g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:0.5g Savanyúság * (10;) EN:11.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:0.4g 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
Uzsonna	Zöldhagymás szendvicskrém (7;) EN:31.9kcal ZS:3.0g TZS:1.9g SZH:0.4g CK:0.3g FH:0.2g SÓ:0.0g 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 Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.4g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Edami sajt (7;) EN:31.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:0.2g CK:0.2g 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 Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g	Tavaszi felvágott EN:41.6kcal ZS:3.6g TZS:1.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:1.8g 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 Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Házi húskrém (7;) EN:69.0kcal ZS:6.5g TZS:3.5g SZH:0.4g CK:0.4g FH:2.2g SÓ:0.2g Korpás kifli (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Kockasajt (7;) EN:36.2kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g 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