

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
Reggeli	Barackos tea EN:18.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:4.5g CK:4.5g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 Kakaós csiga (1;7;) EN:219.5kcal ZS:9.8g TZS:6.2g SZH:29.3g CK:11.3g FH:3.1g SÓ:0.3g	Cítromos tea EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.0g SÓ:0.0g Csicseriborsókrém (7;) EN:74.8kcal ZS:6.3g TZS:3.9g SZH:2.7g CK:0.7g FH:1.5g 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	Gyümölcs tea EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Kenőmájás EN:54.8kcal ZS:4.6g TZS:2.1g SZH:1.1g CK:0.3g FH:2.3g SÓ:0.6g 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	
Tízórai	Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g 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	Ivólé 1*-i EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	Körte EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	
Ebéd	Húsgombóc (3;) EN:146.4kcal ZS:8.2g TZS:2.9g SZH:9.8g CK:0.0g FH:8.5g SÓ:0.7g Sárgarépafőzelék (1;7;) EN:55.5kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:9.7g CK:5.2g FH:1.1g SÓ:0.4g Körte EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	Vagdalt (1;3;6;7;10;) EN:499.5kcal ZS:42.8g TZS:8.2g SZH:11.9g CK:0.2g FH:16.0g SÓ:1.4g Brokkolifőzelék (1;7;12;) EN:101.2kcal ZS:4.6g TZS:1.4g SZH:10.8g CK:1.2g FH:3.3g 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	Csirkeapró (1;) EN:110.2kcal ZS:5.9g TZS:1.0g SZH:2.2g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.0g Karalábefőzelék (1;7;) EN:117.7kcal ZS:5.9g TZS:1.6g SZH:12.8g CK:3.7g FH:3.2g SÓ:0.6g Szilva EN:44.1kcal SZH:9.8g CK:2.6g FH:0.6g	Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;12;) EN:124.3kcal ZS:6.5g TZS:2.7g SZH:9.0g CK:2.0g FH:6.7g SÓ:1.4g Tejberizs (7;) EN:195.2kcal ZS:2.3g TZS:1.4g SZH:36.6g CK:17.2g FH:6.8g SÓ:0.3g Fahéj szórát EN:35.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.8g CK:8.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	
Uzsonna	Magvas sajtkrém (7;) Tej (7;) EN:45.0kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:4.6g CK:4.6g 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 Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	Főtt tojás (3;) EN:36.7kcal ZS:2.2g TZS:0.7g SZH:0.2g CK:0.1g FH:2.5g 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 Póréhagyma EN:9.5kcal ZS:0.1g SZH:1.7g FH:0.6g Gyümölcs tea EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Mozzarella (7;) EN:41.1kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:4.0g SÓ:0.1g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g 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 Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g Cítromos tea EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.6g CK:0.6g 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 Gyümölcs tea EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	