

	Hétfő 04.13	Kedd 04.14	Szerda 04.15	Csütörtök 04.16	Péntek 04.17
Tízórai	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Gépsonka EN:23.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g Bebo margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Kakaós rizsital EN:140.5kcal ZS:2.4g TZS:0.5g SZH:28.3g CK:19.0g FH:0.8g SÓ:0.2g Bebo margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Gyümölcs tea (12;) EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tonhalkrém (4;10;) EN:116.3kcal ZS:11.2g TZS:3.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:3.8g 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 Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g	Rizs ital EN:130.0kcal ZS:2.6g TZS:0.4g SZH:26.0g CK:9.6g FH:0.8g SÓ:0.2g Bebo margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Falusi kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.5g FH:0.2g SÓ:0.0g	Tejeskávé TM (1;) EN:197.0kcal ZS:2.6g TZS:0.4g SZH:42.3g CK:24.6g FH:1.0g SÓ:0.2g Turista felvágott EN:69.0kcal ZS:6.2g TZS:2.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:0.5g Bebo margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 Zöldhagyma EN:38.0kcal ZS:0.3g SZH:0.9g FH:2.2g
Ebéd	Pulyka raguleves (1;9;) EN:114.0kcal ZS:4.1g TZS:0.7g SZH:9.6g CK:0.3g FH:8.9g SÓ:0.4g Dejő szórát (1;) EN:85.8kcal ZS:2.5g TZS:0.2g SZH:13.1g CK:10.2g FH:2.2g SÓ:0.0g Főtt tészta (1;) EN:257.2kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:0.6g	Magyaros karalábéleves EN:50.6kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:3.0g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.1g Párolt csirkecombfilé EN:127.0kcal ZS:9.1g TZS:2.9g SZH:0.0g CK:0.0g FH:10.4g SÓ:0.8g Kukoricafőzelék (1;) EN:256.4kcal ZS:7.2g TZS:0.9g SZH:43.0g CK:13.0g FH:3.8g SÓ:1.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Zöldbableves (1;) EN:65.4kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:7.9g CK:0.7g FH:1.7g SÓ:0.9g Hentes sertéstokány * (1;6;10;12;) EN:211.5kcal ZS:14.1g TZS:5.0g SZH:7.0g CK:1.1g FH:13.7g SÓ:0.9g Párolt rizs EN:377.7kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:69.8g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:0.2g	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:93.6kcal ZS:4.2g TZS:0.7g SZH:9.5g CK:0.2g FH:4.1g SÓ:0.0g Főtt virsli EN:106.0kcal ZS:8.5g TZS:3.9g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Lencsefőzelék (1;10;12;) EN:357.5kcal ZS:7.5g TZS:0.9g SZH:47.1g CK:2.3g FH:17.6g SÓ:1.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Karfiolleves (1;12;) EN:72.4kcal ZS:4.2g TZS:0.4g SZH:6.4g CK:0.3g FH:2.2g SÓ:0.4g Csirke aprópecsenye (1;) EN:152.6kcal ZS:11.1g TZS:3.2g SZH:3.5g CK:0.0g FH:8.8g SÓ:0.4g Petrezselymes burgonya (12;) EN:230.3kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.2g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Uzsonna	Bebo margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g 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 Bebo margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g TV paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Méz EN:15.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:4.1g CK:4.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Bebo margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Falusi kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Kenőmájás EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	Bebo margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g