

	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 Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Kakaó (7;) EN:127.8kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:17.3g CK:17.0g FH:7.0g SÓ:0.2g Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	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;7;10;) EN:63.4kcal ZS:5.4g TZS:2.5g SZH:0.4g CK:0.4g FH:3.3g SÓ:0.5g 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	Forralt tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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 (1;7;) EN:127.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:18.3g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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;7;) EN:220.1kcal ZS:5.9g TZS:1.9g SZH:36.0g CK:10.6g FH:4.3g SÓ:0.7g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Tejfőlös zöldbabeleves (1;7;) EN:63.3kcal ZS:4.3g TZS:1.3g SZH:4.5g CK:0.7g FH:1.3g SÓ:0.9g Hentes pulykatokány * (1;10;12;) EN:116.4kcal ZS:2.8g TZS:0.9g SZH:7.2g CK:1.1g FH:15.1g SÓ:0.8g 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:96.0kcal ZS:7.5g TZS:1.1g SZH:1.5g CK:0.1g FH:5.5g SÓ:1.1g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:250.8kcal ZS:8.6g TZS:2.0g SZH:27.7g CK:1.4g FH:11.5g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Karfioleves (1;12;) EN:72.4kcal ZS:4.2g TZS:0.4g SZH:6.4g CK:0.3g FH:2.2g SÓ:0.4g Csirkefalatok sajt mártásban (1;7;) EN:115.0kcal ZS:6.0g TZS:2.8g SZH:3.5g CK:1.2g FH:11.2g SÓ:0.9g 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	Gouda sajt (3;7;) EN:102.9kcal ZS:7.8g TZS:5.3g SZH:0.6g CK:0.6g FH:8.4g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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 Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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 TV paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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	Barackos ivóyoghurt (7;) EN:96.3kcal ZS:2.5g TZS:1.8g 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