

	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
Tízórai	Tejeskávé (1;7;) EN:119.5kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:16.3g CK:15.0g FH:6.8g SÓ:0.2g Trappista sajt (7;) EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:0.4g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Gyümölcs tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Füstölt pulykapárizsi EN:42.4kcal ZS:3.6g TZS:1.3g SZH:0.3g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.4g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű rozsos kenyér (1;) EN:131.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:25.5g CK:0.9g FH:4.2g SÓ:0.7g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Méz EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Gyümölcs tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zöldségkrém (7;) EN:70.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:2.9g CK:1.6g FH:0.9g SÓ:0.8g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Hónapos retek EN:0.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Padlizsánkrém (7;) EN:49.6kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:2.7g CK:1.5g FH:1.5g SÓ:1.0g Teljeskiórlésű rozsos kenyér (1;) EN:131.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:25.5g CK:0.9g FH:4.2g SÓ:0.7g TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Ebéd	Zöldséges árpagyöngyleves (1;9;) EN:68.0kcal ZS:2.3g TZS:0.2g SZH:10.1g CK:2.2g FH:1.5g SÓ:0.9g Mézes-mustáros sertés ragu (7;10;) EN:191.6kcal ZS:12.9g TZS:4.7g SZH:8.4g CK:8.4g FH:11.0g SÓ:0.8g Párolt bulgur (1;) EN:197.8kcal ZS:1.6g TZS:0.1g SZH:38.5g CK:5.5g FH:7.2g SÓ:0.6g Alma EN:21.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.4g FH:0.2g SÓ:0.0g	Medvehagymás sertésragu leves (1;7;9;) EN:91.9kcal ZS:5.2g TZS:2.5g SZH:3.2g CK:1.4g FH:7.3g SÓ:0.7g Panírozott halrúd (1;4;) EN:160.8kcal ZS:8.9g TZS:0.9g SZH:12.2g CK:0.4g FH:7.1g SÓ:0.4g Rizs köret EN:283.7kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:54.3g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.3g Csemege uborka * (10;12;) EN:5.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.9g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:74.5kcal ZS:3.6g TZS:1.7g SZH:6.7g CK:3.1g FH:3.7g SÓ:1.3g Főtt virsli EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:173.6kcal ZS:3.4g TZS:1.3g SZH:22.9g CK:7.0g FH:10.6g SÓ:1.2g Teljes kiórlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Tejes szelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Lencseleves (1;7;10;) EN:132.7kcal ZS:3.9g TZS:1.5g SZH:16.0g CK:1.9g FH:6.1g SÓ:0.8g Csirkés házi pestos tészta (1;7;) EN:391.3kcal ZS:22.1g TZS:3.6g SZH:29.0g CK:1.6g FH:18.1g SÓ:0.3g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Gyümölcslé EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g Édes chilis bab sertéshússal EN:223.3kcal ZS:8.5g TZS:2.9g SZH:21.9g CK:3.1g FH:14.0g SÓ:1.0g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Körte EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g
Uzsonna	Natúr vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Mozzarellás sajtkrém (7;) EN:36.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.4g SÓ:0.3g Roszos zsemle (1;) EN:119.9kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:30.4g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.7g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tejszínkrém (7;) EN:58.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.2g Teljeskiórlésű zsemle (1;) EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Füstölt csirkemell sonka EN:18.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.0g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Császárszemle (1;6;) EN:138.8kcal ZS:1.6g TZS:0.0g SZH:26.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:0.6g	Rácsos túros táska (1;3;7;) EN:213.9kcal ZS:9.8g TZS:4.5g SZH:25.6g CK:6.6g FH:5.2g SÓ:0.3g