

	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03
Tízórai	Tejeskávé (1;7;) EN:152.8kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:21.3g CK:20.0g FH:8.4g SÓ:0.3g Dejós búrkifli (1;7;) EN:159.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:27.0g CK:4.3g FH:4.9g SÓ:0.3g	Gyümölcs tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi csirkemájkrém (7;) EN:53.9kcal ZS:3.7g TZS:2.2g SZH:1.6g CK:1.3g FH:3.2g SÓ:1.9g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Áfonya extradzsem EN:50.8kcal SZH:12.0g CK:10.4g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Körözött (7;) EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g	
Ebéd	Tarhonyaleves (1;9;12;) EN:179.3kcal ZS:8.0g TZS:2.6g SZH:20.2g CK:2.6g FH:4.4g SÓ:0.9g Sertéspörkölt (1;) EN:234.4kcal ZS:13.6g TZS:2.6g SZH:8.8g CK:0.2g FH:17.7g SÓ:1.7g Tökfőzelék (1;7;) EN:359.2kcal ZS:13.3g TZS:3.5g SZH:52.2g CK:21.9g FH:6.3g SÓ:1.2g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Paradicsomleves (1;6;) EN:199.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:34.0g CK:16.5g FH:3.4g SÓ:1.1g Brokkolis sertésragu (7;) EN:262.4kcal ZS:18.2g TZS:4.8g SZH:9.4g CK:3.0g FH:18.2g SÓ:0.2g Bulgur köret (1;) EN:314.8kcal ZS:5.3g TZS:0.4g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.8g	Gyümölcslé EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g Panírozott csirkemell (1;) EN:282.3kcal ZS:11.9g TZS:1.4g SZH:26.4g CK:1.1g FH:17.2g SÓ:2.1g Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:252.7kcal ZS:2.3g TZS:0.8g SZH:46.2g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g Csiki mártás (3;7;10;) EN:70.3kcal ZS:4.2g TZS:1.8g SZH:7.1g CK:5.9g FH:1.0g SÓ:0.2g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:140.8kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:14.5g CK:3.6g FH:3.0g SÓ:1.3g Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Parajfőzelék (1;7;) EN:392.6kcal ZS:22.3g TZS:7.2g SZH:37.4g CK:11.7g FH:10.0g SÓ:1.2g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Banán EN:241.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:55.7g CK:34.5g FH:3.0g SÓ:0.0g	
Uzsonna	Paprikás lencsekrém (7;) EN:54.5kcal ZS:3.7g TZS:2.3g SZH:3.2g CK:1.5g FH:1.9g SÓ:0.5g Teljeskiőrlésű zsemle (1;) EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g Hónapos retek EN:1.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g	Edami sajt (7;) EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Natúr vajkrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű zsemle (1;) EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Burgonyás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g	