

	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03
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 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:38.5kcal ZS:2.7g TZS:1.6g SZH:1.1g CK:1.0g FH:2.3g SÓ:1.8g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Áfonya extradzsem EN:38.1kcal SZH:9.0g CK:7.8g 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	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:35.2kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	
Ebéd	Tarhonyaleves (1;9;12;) EN:143.4kcal ZS:6.9g TZS:2.3g SZH:15.2g CK:2.0g FH:3.4g SÓ:0.7g Sertéspörkölt (1;) EN:141.7kcal ZS:9.2g TZS:1.6g SZH:3.2g CK:0.2g FH:10.7g SÓ:1.7g Tökfőzelék (1;7;) EN:230.6kcal ZS:12.1g TZS:2.7g SZH:24.9g CK:1.8g FH:4.9g 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 Alma EN:21.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.4g FH:0.2g SÓ:0.0g	Paradicsomleves (1;6;) EN:128.8kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:22.2g CK:8.4g FH:2.9g SÓ:1.1g Brokkolis sertésragu (7;) EN:166.8kcal ZS:10.8g TZS:3.2g SZH:7.0g CK:2.3g FH:12.6g SÓ:0.1g Bulgur köret (1;7;) EN:219.5kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.6g	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:209.6kcal ZS:8.7g TZS:1.0g SZH:19.8g CK:0.8g FH:12.9g SÓ:1.6g Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:176.5kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:33.2g CK:0.0g FH:4.6g SÓ:1.5g Csiki mártás (3;7;10;) EN:64.0kcal ZS:4.2g TZS:1.8g SZH:5.6g CK:4.7g FH:0.9g SÓ:0.2g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:131.0kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:12.7g CK:2.8g FH:2.5g SÓ:0.9g 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:172.9kcal ZS:9.1g TZS:3.4g SZH:16.5g CK:8.5g FH:6.1g SÓ:1.1g 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:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g	
Uzsonna	Paprikás lencsekrém (7;) EN:40.1kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:2.6g CK:1.0g FH:1.5g 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 Hónapos retek EN:0.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g	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 (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g 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:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Burgonyás pogácsa (1;3;7;) EN:103.6kcal ZS:5.5g TZS:1.6g SZH:12.9g CK:0.3g FH:2.1g SÓ:0.6g	