

	Hétfő 05.04	Kedd 05.05	Szerda 05.06	Csütörtök 05.07	Péntek 05.08
Tízórai	Tejben dara (1;7;) EN:393.8kcal ZS:6.9g TZS:3.8g SZH:68.9g CK:38.0g FH:13.7g SÓ:0.4g Kakaó szórát EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g Erdei gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Vaníliás tej (7;) EN:117.9kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:16.4g CK:14.8g FH:6.6g SÓ:0.2g Méz EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Magvas szárnyas májkrém (7;) EN:175.7kcal ZS:14.5g TZS:4.4g SZH:4.4g CK:0.4g FH:5.9g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Főtt tojás karika (3;) EN:36.7kcal ZS:2.2g TZS:0.7g SZH:0.2g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.1g Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Kakaó (7;) EN:124.6kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g korpás zsemle (1;6;) EN:141.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:26.9g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.6g Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g
Ebéd	Babgulyás leves sertés (1;9;) EN:276.1kcal ZS:10.6g TZS:1.8g SZH:23.7g CK:1.2g FH:18.3g SÓ:1.3g Sajtos pogácsa (1;3;6;7;) EN:231.8kcal ZS:11.2g TZS:6.3g SZH:24.6g CK:1.6g FH:7.4g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Zöldségkrémleves (1;7;) EN:71.1kcal ZS:3.3g TZS:0.9g SZH:10.2g CK:1.7g FH:2.2g SÓ:2.0g Piritott tökmag EN:135.3kcal ZS:11.4g TZS:2.2g SZH:4.5g CK:0.3g FH:6.1g SÓ:0.0g Tarhonyás hús sertés (1;) EN:481.4kcal ZS:13.2g TZS:2.8g SZH:59.8g CK:2.8g FH:28.7g SÓ:1.2g Csalamádé (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.4g FH:0.6g SÓ:1.4g	Halgaluska leves (1;3;4;9;) EN:166.0kcal ZS:2.3g TZS:0.6g SZH:27.6g CK:3.8g FH:7.9g SÓ:0.1g Budapest csirkeragu EN:248.2kcal ZS:15.8g TZS:4.8g SZH:4.6g CK:0.0g FH:20.5g SÓ:1.5g Rizs köret EN:325.1kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:54.3g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.0g	Paradicsomos káposzta sertés hússal (1;) EN:239.9kcal ZS:8.5g TZS:1.8g SZH:21.2g CK:9.0g FH:18.2g SÓ:0.6g Dejős búrkifli (1;7;) EN:232.0kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Zöldséges lencseleves (1;9;10;) EN:181.9kcal ZS:3.6g TZS:0.3g SZH:25.1g CK:3.4g FH:9.0g SÓ:1.0g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:373.2kcal ZS:11.4g TZS:2.6g SZH:54.3g CK:0.7g FH:7.9g SÓ:0.0g Fasírt golyó (1;3;6;7;10;) EN:212.2kcal ZS:12.7g TZS:3.9g SZH:12.2g CK:0.2g FH:11.7g SÓ:0.8g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g
Uzsonna	Csirkemell sonka EN:27.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.8g SÓ:0.8g Natúr sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Pecsenyészir EN:126.8kcal ZS:13.8g TZS:1.5g SZH:0.4g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.2g fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Reszelt sajt (1;7;) EN:111.2kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:2.2g CK:0.1g FH:7.9g SÓ:0.4g Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g Hónapos retek EN:1.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g