



	Hétfő 04.13	Kedd 04.14	Szerda 04.15	Csütörtök 04.16	Péntek 04.17
<b>Tízórai</b>	<b>Tejeskávé TM (1;)</b> EN:140.6kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:30.2g CK:20.8g FH:0.6g SÓ:0.2g <b>Petrezselymes margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>Teljeskiőrlésű kifli (1;6;)</b> EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	<b>Erdei gyümölcs tea (12;)</b> EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Olasz felvágott</b> EN:59.0kcal ZS:5.0g TZS:1.9g SZH:0.5g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g <b>Margarin</b> EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g <b>Hónapos retek</b> EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	<b>Gyümölcs tea (12;)</b> EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Sonkakrém (szárnyas)</b> EN:14.5kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.2g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g <b>Paradicsom</b> EN:17.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	<b>Citromos tea</b> EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Főtt virsli</b> EN:96.0kcal ZS:7.5g TZS:1.1g SZH:1.5g CK:0.1g FH:5.5g SÓ:1.1g <b>Mini mustár (10;)</b> EN:21.8kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:2.0g CK:1.2g FH:0.9g SÓ:0.4g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	<b>Erdei gyümölcs tea (12;)</b> EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Fűszeres csicseriborsókrém (10;)</b> EN:87.6kcal ZS:2.9g TZS:0.7g SZH:9.5g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:0.3g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g <b>Kígyóborka</b> EN:9.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.0g
<b>Ebéd</b>	<b>Pulykaraguleves (1;)</b> EN:119.9kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:13.7g CK:1.2g FH:10.7g SÓ:1.9g <b>Tejbedara TM (1;)</b> EN:324.8kcal ZS:3.9g TZS:0.8g SZH:67.7g CK:27.2g FH:4.3g SÓ:0.3g <b>Kakaó szórát</b> EN:71.6kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:15.4g CK:14.6g FH:0.7g SÓ:0.1g	<b>Magyaros karfiolleves (1;)</b> EN:163.4kcal ZS:9.9g TZS:1.2g SZH:14.2g CK:1.2g FH:3.6g SÓ:0.7g <b>Milánói spagetti csirke (1;)</b> EN:277.1kcal ZS:3.0g TZS:0.8g SZH:44.8g CK:6.7g FH:16.9g SÓ:0.8g <b>Gesztenyerúd</b> EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	<b>Zöldségkrémleves (1;9;)</b> EN:86.3kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:16.3g CK:2.9g FH:3.2g SÓ:1.5g <b>Piritott napraforgó</b> EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g <b>Rántott halrúd (1;4;)</b> EN:230.6kcal ZS:15.9g TZS:1.6g SZH:13.3g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:0.4g <b>Burgonyapüré</b> EN:296.6kcal ZS:9.0g TZS:1.2g SZH:47.2g CK:3.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	<b>Csontleves</b> EN:36.7kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:5.7g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:0.3g <b>Levesbetét tészta (1;)</b> EN:26.3kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:5.2g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.2g <b>Chilis bab hússal</b> EN:217.7kcal ZS:8.6g TZS:2.8g SZH:17.4g CK:3.7g FH:14.3g SÓ:1.0g	<b>Ivólé</b> EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g <b>Sült csirkemell</b> EN:108.4kcal ZS:3.9g TZS:0.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:17.0g SÓ:0.4g <b>Rizi-bizi</b> EN:331.9kcal ZS:6.0g TZS:0.8g SZH:59.3g CK:0.1g FH:9.7g SÓ:1.2g <b>Csikisaláta * (10;)</b> EN:83.9kcal ZS:4.1g TZS:3.6g SZH:11.2g CK:8.8g FH:0.9g SÓ:0.5g
<b>Uzsonna</b>	<b>Csemege szalámi</b> EN:120.0kcal ZS:11.3g TZS:4.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g <b>Margarin</b> EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g <b>Paprika</b> EN:22.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.5g CK:0.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	<b>Tofu körözött (6;)</b> EN:34.9kcal ZS:1.7g TZS:0.3g SZH:1.2g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.7g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g <b>Kígyóborka</b> EN:9.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	<b>Kakaó TM (kókusztej)</b> EN:57.9kcal ZS:4.2g TZS:3.9g SZH:4.0g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:0.0g <b>Margarin</b> EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Teljeskiőrlésű kifli (1;6;)</b> EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	<b>Padlizsánkrém</b> EN:40.0kcal ZS:4.1g TZS:1.2g SZH:0.6g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.8g <b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)</b> EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g <b>Paprika</b> EN:22.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.5g CK:0.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	<b>Zala felvágott</b> EN:60.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.6g <b>Margarin</b> EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Zsemle (1;)</b> EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g <b>Paradicsom</b> EN:11.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.3g FH:0.5g SÓ:0.0g