



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
R	Gyümölcs tea Kal: 18 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:4,1g Petrezselymes túrókrém(7) Kal: 77 F: 5g Zs: 5g Szh: 2g So:0,2g Tzs:3,8g C:0,0g Félbarna kenyér(1-6) Kal:103 F: 4g Zs: 0g Szh:21g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g	Tej(7) Kal:136 F: 7g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g Méz üveges Kal: 40 F: 0g Zs: 0g Szh:10g So:0,0g Tzs:0,0g C: 10g Félbarna kenyér(1-6) Kal:103 F: 4g Zs: 0g Szh:21g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g	Fonott kalács(1-7-3) Kal: 78 F: 2g Zs: 2g Szh:14g So:0,2g Tzs:0,0g C:0,0g Kakaó(7) Kal:163 F: 8g Zs: 6g Szh:14g So:0,0g Tzs:4,0g C:6,7g	Kávé(7) Kal:174 F: 9g Zs: 7g Szh:15g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g Sertésmajkrém(6) Kal: 63 F: 4g Zs: 5g Szh: 1g So:0,3g Tzs:1,4g C:0,0g Félbarna kenyér(1-6) Kal:103 F: 4g Zs: 0g Szh:21g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g Alma Kal: 19 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 198 9 6 27 0,8 4 4,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 279 11 6 42 0,6 3 10	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 241 11 8 28 0,2 4 6,7	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 359 17 12 41 0,9 4 0,0	
T	100% gyümölcslé Kal: 96 F: 0g Zs: 0g Szh:22g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Alma Kal: 19 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Banán Kal: 67 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	100% gyümölcslé Kal: 96 F: 0g Zs: 0g Szh:22g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 96 0 0 22 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 19 0 0 4 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 67 1 0 17 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 96 0 0 22 0,0 0 0,0	
E	Zellerkrémleves(1-9) Kal: 26 F: 1g Zs: 1g Szh: 3g So:0,3g Tzs:0,3g C:0,0g Levesgyöngy(1-7-3) Kal: 56 F: 1g Zs: 4g Szh: 5g So:0,2g Tzs:1,7g C:0,0g Csirkepörkölt Kal:130 F:11g Zs: 9g Szh: 1g So:0,1g Tzs:1,3g C:0,0g Burgonyapüré(7) Kal:155 F: 4g Zs: 6g Szh:18g So:0,3g Tzs:3,1g C:0,0g Korpás kenyér(1-6) Kal: 93 F: 3g Zs: 0g Szh:19g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g Alma Kal: 19 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	100% gyümölcslé Kal: 96 F: 0g Zs: 0g Szh:22g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Tarhonyáshús(1-3) Kal:364 F:16g Zs:15g Szh:38g So:0,4g Tzs:2,6g Csemege uborka Kal: 7 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Majorannás csirkecomb filé Kal:105 F:10g Zs: 7g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,0g Zöldbab-főzelék(1) Kal: 80 F: 3g Zs: 3g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Kenyer t.k.(1) Kal:130 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,3g C:0,0g	Széckelykáposzta(7-1) Kal:124 F: 5g Zs:10g Szh: 3g So:0,2g Tzs:2,2g C:0,0g Korpás kenyér(1-6) Kal: 93 F: 3g Zs: 0g Szh:19g So:0,5g Tzs:0,0g C:0,0g	Nemzeti ünnep Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 479 19 0 51 1,3 6 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 467 17 15 61 0,4 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 315 18 11 36 0,9 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 217 9 10 21 0,7 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 0 0 0 0 0,0 0 0,0
U	Tej(7) Kal:136 F: 7g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g Magyaros vajkrém(7) Kal: 39 F: 0g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,9g C:0,0g Félbarna kenyér(1-6) Kal:103 F: 4g Zs: 0g Szh:21g So:0,6g Tzs:0,0g C:0,0g Paprika Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Petrezselymes margarin(7) Kal: 29 F: 0g Zs: 3g Szh: 0g So:0,0g Tzs:1,5g C:0,0g Kenyer t.k.(1) Kal:130 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,3g C:0,0g Kígyóuborka Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Limonádé Kal: 27 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:6,1g Kocka sajt(7) Kal:103 F: 5g Zs: 8g Szh: 1g So:0,3g Tzs:4,5g C:0,0g Kenyer t.k.(1) Kal:130 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,3g C:0,0g Kígyóuborka Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Limonádé Kal: 27 F: 0g Zs: 0g Szh: 6g So:0,0g Tzs:0,0g C:6,1g Vajas tk kenyér tr.sajt(7-1) Kal:234 F:10g Zs:10g Szh:25g So:1,0g Tzs:5,3g Paradicsom Kal: 9 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 283 11 10 32 0,7 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 163 5 4 26 0,8 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 264 10 9 32 1,1 5 6,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 271 10 10 33 1,0 5 6,1	