



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
R	Kávé(7) Kal:174 F: 9g Zs: 7g Szh:15g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g Pizzás csiga(1-7-9) Kal:132 F: 5g Zs: 6g Szh:12g So:0,5g 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 Fokhagymás felvágott(1) Kal: 51 F: 3g Zs: 4g Szh: 0g So:0,3g Tzs:1,9g C:0,0g Margarin(7) Kal: 42 F: 0g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,2g C:0,0g Kenyér 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(7-1) Kal:158 F: 4g Zs: 4g Szh:25g So:0,8g Tzs:1,7g C:0,0g	Tej(7) Kal:136 F: 7g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g Margarin(7) Kal: 42 F: 0g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,2g C:0,0g Kuglóf(1-7-3) Kal:107 F: 3g Zs: 3g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Kenőmájás(7-6-10) Kal: 57 F: 2g Zs: 5g Szh: 0g So:0,3g Tzs:0,0g C:0,0g Kenyér t.k.(1) Kal:130 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,3g C:0,0g Paprika Kal: 5 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 306 14 13 27 0,5 3 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 363 15 15 36 1,1 7 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 185 4 4 31 0,8 2 6,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 285 9 13 27 0,0 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 192 7 6 26 1,0 0 0,0
	100% gyümölcslé Kal: 96 F: 0g Zs: 0g Szh:22g 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	Jégcsapretek Kal: 13 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So:0,1g Tzs:0,0g C:0,0g Banán Kal: 67 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Őszibarack befőtt* Kal: 19 F: 0g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Kal: 67 F: 1g Zs: 0g Szh:17g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Szilva Kal: 33 F: 1g Zs: 0g Szh: 7g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g
g	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 96 0 0 22 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 79 1 0 19 0,1 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 19 0 0 11 0,0 0 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 33 1 0 7 0,0 0 0,0
E	Trópusi gyümölcsleves(7) Kal:109 F: 0g Zs: 2g Szh:18g So:0,0g Tzs:0,0g C: 14g Párolt csirkemell Kal: 93 F:12g Zs: 4g Szh: 0g So:1,1g Tzs:0,6g C:0,0g Rizibizi(9) Kal:169 F: 4g Zs: 2g Szh:33g So:0,0g Tzs:0,2g C:0,0g Őszibarack befőtt* Kal: 19 F: 0g Zs: 0g Szh:11g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g	Párolt pulykacomb filé Kal:102 F: 8g Zs: 7g Szh: 0g So:0,2g Tzs:0,9g C:0,0g Kelkáposzta-főzelék(1) Kal:117 F: 4g Zs: 4g Szh:14g So:0,1g Tzs:0,5g C:0,0g Kenyér t.k.(1) Kal:130 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,3g C:0,0g	Májfelfűjt(7-3-1) Kal:139 F:10g Zs: 7g Szh: 7g So:1,0g Tzs:3,2g 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	Majorannás csirkecomb filé Kal:105 F:10g Zs: 7g Szh: 0g So:0,1g Tzs:1,1g C:0,0g Zöldborsó főzelék(9-1-7) Kal:135 F: 8g Zs: 3g Szh:18g So:0,0g Tzs:0,6g C:0,0g Kenyér t.k.(1) Kal:130 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,3g C:0,0g	100% gyümölcslé Kal: 96 F: 0g Zs: 0g Szh:22g So:0,0g Tzs:0,0g C:0,0g Túrós metélt(7-1-3) Kal:304 F:12g Zs:14g Szh:31g So:0,2g Tzs:4,9g 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 390 17 0 62 1,1 1 14	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 349 17 12 39 1,0 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 388 17 14 45 1,8 6 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 370 23 10 43 0,8 2 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 419 12 14 57 0,2 5 0,0
	Olasz felvágott(7-6-10) Kal: 69 F: 3g Zs: 6g Szh: 0g So:0,4g Tzs:2,3g C:0,0g Margarin(7) Kal: 42 F: 0g Zs: 5g Szh: 0g So:0,0g Tzs:2,2g C:0,0g Kenyér t.k.(1) Kal:130 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,3g C:0,0g Paradicsom Kal: 9 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g 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 Kakaós csiga*(1) Kal: 45 F: 4g Zs: 3g Szh:33g 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	Tej(7) Kal:136 F: 7g Zs: 6g Szh:11g So:0,0g Tzs:3,0g C:0,0g Lekváros tk kenyér(1-7) Kal:152 F: 3g Zs: 4g Szh:25g So:0,6g Tzs:1,7g C:0,0g	Harcsa pástétom (4-7-3-10) Kal: 44 F: 1g Zs: 4g Szh: 0g So:0,1g Tzs:5,3g C:0,0g Kenyér 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 Alma Kal: 19 F: 0g Zs: 0g Szh: 4g So:0,0g 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 Sajtkrém(7) Kal: 73 F: 3g Zs: 6g Szh: 0g So:0,0g Tzs:3,6g C:0,0g Kenyér t.k.(1) Kal:130 F: 4g Zs: 1g Szh:25g So:0,8g Tzs:0,3g C:0,0g
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 250 12 20 1,2 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 91 4 3 43 0,0 0 6,1	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 288 10 9 35 0,6 5 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 196 6 5 30 0,9 6 0,0	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk 339 14 13 36 0,8 0,0