

	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
Tízórai	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Sajtkrém (7;) EN:71.2kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:2.1g CK:1.3g FH:4.0g SÓ:0.7g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Zöldfűszeres tojáskrém (3;) EN:128.4kcal ZS:11.6g TZS:4.7g SZH:0.7g CK:0.0g FH:5.4g SÓ:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Kakaós csiga (1;7;) EN:219.5kcal ZS:9.8g TZS:6.2g SZH:29.3g CK:11.3g FH:3.1g SÓ:0.3g	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Füstölt sajt (7;) EN:133.6kcal ZS:10.4g TZS:6.8g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.0g SÓ:0.6g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g	Gyümölcsstea EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Vadas szendvicskrém (7;10;) EN:49.4kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:4.3g CK:2.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:141.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:26.9g CK:1.0g FH:4.8g 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
Ebéd	Tárkonyos raguleves (7;9;) EN:228.8kcal ZS:12.6g TZS:4.0g SZH:12.1g CK:4.1g FH:14.9g SÓ:1.5g Mákszórat EN:183.2kcal ZS:6.1g TZS:0.8g SZH:27.8g CK:24.5g FH:3.4g SÓ:0.0g Tésztaköret (1;) EN:469.0kcal ZS:10.5g TZS:1.4g SZH:79.2g CK:3.9g FH:13.4g SÓ:1.0g Körte EN:78.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g SÓ:0.0g	Brokkolikrémleves (1;7;) EN:95.1kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:13.0g CK:0.8g FH:3.7g SÓ:0.9g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Rántott halfigura (1;4;) EN:521.8kcal ZS:44.6g TZS:4.0g SZH:20.3g FH:8.8g Főtt burgonya (12;) EN:255.7kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:1.7g Mongol saláta * (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g	Árpagyöngyleves (1;9;) EN:97.2kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:15.4g CK:2.9g FH:2.4g SÓ:0.9g Szárnyasragu (1;) EN:258.1kcal ZS:18.0g TZS:2.7g SZH:6.0g CK:0.1g FH:17.4g SÓ:1.3g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:151.8kcal ZS:6.1g TZS:2.9g SZH:18.5g CK:3.3g FH:5.4g SÓ:0.5g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Erőleves EN:43.5kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:5.8g CK:2.4g FH:2.2g SÓ:0.2g Cérnametélt (1;) EN:17.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:0.2g FH:0.6g SÓ:0.1g Bácskai rizseshús EN:575.1kcal ZS:14.9g TZS:2.8g SZH:87.1g CK:0.2g FH:23.0g SÓ:1.4g Cékla * (10;) EN:20.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g	Zöldségleves (9;) EN:97.4kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:15.9g CK:3.7g FH:3.7g SÓ:6.8g Sertés aprópecsenye (1;) EN:198.9kcal ZS:13.0g TZS:2.8g SZH:2.1g CK:0.0g FH:17.1g SÓ:1.4g Sárgaborsófőzelék (1;) EN:345.3kcal ZS:10.5g TZS:1.7g SZH:44.3g CK:4.1g FH:16.6g SÓ:1.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Uzsonna	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:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Sült húskrém (7;) EN:115.0kcal ZS:10.0g TZS:4.4g SZH:0.5g CK:0.3g FH:5.8g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Mátrai csemege szalámi EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Kenőmájás EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Epres vaníliás álom (1;7;) EN:324.9kcal ZS:11.7g TZS:5.7g SZH:48.6g CK:20.7g FH:5.0g SÓ:0.7g