

	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18
Tízórai	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Marha párizsi EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:151.8kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:28.2g CK:0.4g FH:5.4g SÓ:0.8g	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Magvas szárnyas májkrém (7;) EN:172.9kcal ZS:14.4g TZS:4.4g SZH:4.3g CK:0.4g FH:5.5g 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	Vaníliás tej (7;) EN:130.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:29.2g CK:29.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Vaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Foszlós kalács (1;3;6;7;) EN:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ:0.3g	Gyümölcsstea EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Mátrai csemege szalámi EN:72.0kcal ZS:6.7g TZS:2.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:151.8kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:28.2g CK:0.4g FH:5.4g SÓ:0.8g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:151.8kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:28.2g CK:0.4g FH:5.4g SÓ:0.8g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g
Ebéd	Csicscriborsó leves (1;7;12;) EN:169.8kcal ZS:5.9g TZS:1.6g SZH:19.4g CK:1.9g FH:7.1g SÓ:0.9g Tehéntúró (7;) EN:44.1kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.8g SÓ:0.0g Tejföl (7;) EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g 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 Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:50.6kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.4g CK:0.1g FH:1.8g SÓ:0.3g	Csontleves (9;) EN:216.9kcal ZS:14.7g TZS:3.5g SZH:7.0g CK:3.6g FH:12.4g SÓ:4.1g Eperlevél (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Pulykapörkölt (1;) EN:155.0kcal ZS:9.0g TZS:1.6g SZH:3.1g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:1.4g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:147.3kcal ZS:6.3g TZS:2.9g SZH:15.4g CK:4.2g FH:5.6g SÓ:0.5g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:50.6kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.4g CK:0.1g FH:1.8g SÓ:0.3g	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:96.9kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:12.4g CK:4.6g FH:4.0g SÓ:1.8g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g Főtt sertés szelet (1;) EN:159.2kcal ZS:9.7g TZS:2.7g SZH:2.1g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:0.3g Kapormártás (1;7;) EN:144.9kcal ZS:7.9g TZS:3.0g SZH:16.2g CK:8.8g FH:1.8g SÓ:1.6g Főtt burgonya (12;) EN:152.3kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:25.8g CK:0.0g FH:3.5g SÓ:1.7g	Paradicsomleves (1;9;) EN:171.3kcal ZS:4.1g TZS:0.4g SZH:31.0g CK:18.0g FH:2.4g SÓ:0.5g Zöldséges sertésragu (1;) EN:166.9kcal ZS:8.4g TZS:1.8g SZH:9.3g CK:2.0g FH:12.3g SÓ:0.5g Párolt rizs EN:393.0kcal ZS:1.7g TZS:0.3g SZH:85.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:1.2g	Zöldségleves (9;) EN:83.9kcal ZS:1.5g TZS:0.1g SZH:13.9g CK:3.8g FH:3.0g SÓ:6.9g Spenótos halporció (1;4;7;) EN:273.4kcal ZS:12.6g TZS:1.3g SZH:26.4g CK:1.3g FH:13.2g SÓ:1.4g Petrezselymes burgonya (12;) EN:256.2kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:1.7g Körte EN:78.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g SÓ:0.0g
Uzsonna	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.2g CK:0.8g FH:1.5g SÓ:0.3g Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g 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	Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:151.8kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:28.2g CK:0.4g FH:5.4g SÓ:0.8g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Csirkemell sonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Mozzarellás sajtkrém (7;) EN:45.6kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.7g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Túrós batyu (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g