

	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:48.0kcal ZS:4.2g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.2g SÓ:0.4g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:126.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.3g FH:4.5g SÓ:0.7g	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:97.7kcal ZS:8.1g TZS:2.7g SZH:2.3g CK:0.3g FH:3.3g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:133.5kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.7g FH:5.5g SÓ:0.8g	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:119.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:20.8g CK:3.4g FH:3.3g SÓ:0.2g	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:48.0kcal ZS:4.5g TZS:1.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:126.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.3g FH:4.5g SÓ:0.7g	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:126.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.3g FH:4.5g SÓ:0.7g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g
Ebéd	Csicscriborsó leves (1;7;12;) EN:142.2kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SZH:16.1g CK:1.5g FH:5.9g SÓ:0.8g Tehéntúró (7;) EN:29.4kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:0.7g CK:0.7g FH:3.2g SÓ:0.0g Tejföl (7;) EN:26.4kcal ZS:2.4g TZS:2.0g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.5g SÓ:0.0g Tésztaköret (1;) EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.8g alma EN:28.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:5.6g CK:3.2g FH:0.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:38.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:7.0g CK:0.1g FH:1.4g SÓ:0.2g	Csontleves (9;) EN:142.0kcal ZS:9.7g TZS:2.0g SZH:6.1g CK:3.2g FH:6.7g SÓ:4.0g 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:132.9kcal ZS:7.7g TZS:1.4g SZH:2.7g CK:0.4g FH:12.8g SÓ:1.2g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:111.9kcal ZS:4.8g TZS:2.1g SZH:11.7g CK:3.3g FH:4.3g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:38.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:7.0g CK:0.1g FH:1.4g SÓ:0.2g	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:81.9kcal ZS:3.0g TZS:2.1g SZH:9.8g CK:3.7g FH:3.3g SÓ:1.5g 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:120.2kcal ZS:7.5g TZS:2.0g SZH:1.8g CK:0.0g FH:10.7g SÓ:0.3g Kapormártás (1;7;) EN:124.2kcal ZS:6.8g TZS:2.6g SZH:13.9g CK:7.5g FH:1.6g SÓ:1.3g Főtt burgonya (12;) EN:130.9kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:22.1g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:1.5g	Paradicsomleves (1;9;) EN:136.5kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:24.7g CK:13.5g FH:2.2g SÓ:0.4g Zöldséges sertésragu (1;) EN:136.4kcal ZS:6.7g TZS:1.4g SZH:8.1g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.4g Párolt rizs EN:354.3kcal ZS:1.2g TZS:0.2g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:1.0g	Zöldségleves (9;) EN:81.5kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:13.7g CK:3.8g FH:3.0g SÓ:6.7g 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:206.5kcal ZS:2.4g TZS:0.2g SZH:36.8g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:1.5g Körte EN:41.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:1.2g FH:0.3g SÓ:0.0g
Uzsonna	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g 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:126.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.3g FH:4.5g SÓ:0.7g 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:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g 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:36.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.4g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:133.5kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.7g FH:5.5g 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	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