

	Hétfő 08.24	Kedd 08.25	Szerda 08.26	Csütörtök 08.27	Péntek 08.28
Tízórai	Barackos tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.6g CK:6.6g FH:0.0g SÓ:0.0g Zöldhagymás margarinkrém EN:43.4kcal ZS:4.5g TZS:1.4g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zöldségh krém EN:19.5kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:1.4g CK:0.6g FH:0.3g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g	Kakaó tm EN:92.6kcal ZS:1.9g TZS:0.4g SZH:17.6g CK:6.4g FH:1.0g SÓ:0.1g Petrezselymes margarin EN:54.1kcal ZS:6.0g TZS:1.9g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Padlizsánk krém EN:37.3kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.2g Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Vaníliás rizstej EN:157.0kcal ZS:2.3g TZS:0.4g SZH:33.4g CK:18.6g FH:0.7g SÓ:0.1g Méz EN:30.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g SÓ:0.0g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g
Ebéd	Bakonyi betyárleves (1;9;) EN:162.3kcal ZS:9.0g TZS:2.4g SZH:10.5g CK:0.2g FH:9.5g SÓ:0.4g Főtt tészta (1;) EN:397.6kcal ZS:6.4g TZS:1.0g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.7g Mák szórát EN:141.0kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:15.4g FH:3.1g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:39.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:7.8g CK:0.2g FH:1.4g SÓ:0.2g Őszibarack EN:28.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.3g CK:6.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	Zöldséges tarhonyaleves (1;12;) EN:91.5kcal ZS:1.7g TZS:0.2g SZH:15.7g CK:1.6g FH:2.6g SÓ:0.4g Natúr csirkemell (1;) EN:95.7kcal ZS:4.8g TZS:0.8g SZH:1.6g CK:0.0g FH:10.8g SÓ:0.2g Sóskamártás (1;) EN:58.0kcal ZS:2.2g TZS:0.4g SZH:6.8g CK:1.1g FH:1.6g SÓ:0.1g Főtt burgonya (12;) EN:130.9kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:22.1g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:1.5g Félbarna kenyér (1;) EN:39.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:7.8g CK:0.2g FH:1.4g SÓ:0.2g	Lencseleves (1;10;) EN:238.2kcal ZS:6.1g TZS:0.6g SZH:30.4g CK:3.3g FH:11.3g SÓ:0.6g Csirke gyros EN:156.1kcal ZS:10.2g TZS:1.8g SZH:1.1g CK:0.6g FH:13.9g SÓ:0.8g Sült burgonya (12;) EN:177.5kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:33.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.6g Uborkasaláta EN:24.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.3g CK:4.5g FH:0.5g SÓ:0.5g	Kertészleves (1;) EN:54.1kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.6g CK:2.3g FH:2.2g SÓ:0.8g Fűszeres sertéscsík (12;) EN:148.9kcal ZS:9.8g TZS:2.1g SZH:1.3g CK:0.1g FH:12.8g SÓ:1.0g Zöldborsófőzelék (1;) EN:159.8kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:27.0g CK:5.2g FH:7.0g SÓ:0.8g fehér kenyér (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g Gesztenye Marci EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Karfiolkrémleves (1;) EN:63.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:6.7g CK:0.7g FH:2.3g SÓ:0.9g Pirított zsemlekocka (1;) EN:35.5kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:7.0g CK:0.4g FH:1.1g SÓ:0.1g Rizseshús (csirke) EN:334.8kcal ZS:9.1g TZS:1.4g SZH:48.9g CK:0.0g FH:13.9g SÓ:0.9g Csemege uborka * (10;12;) EN:4.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.2g FH:0.3g SÓ:0.7g
Uzsonna	Pulyka sonka EN:17.4kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Zala felvágott EN:36.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.3g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g 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 Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Kenőmájás EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g 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 kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g