

	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
Tízórai	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Pulyka sonka EN:26.1kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:0.8g FH:4.5g SÓ:0.4g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:159.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:0.8g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:128.2kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:18.2g CK:16.7g FH:6.2g SÓ:0.2g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Molnárka (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Kapros túrókrém (7;) EN:43.8kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.2g SÓ:0.0g 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	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Csicscriborsókrém (7;) EN:74.4kcal ZS:7.3g TZS:4.6g SZH:1.2g CK:0.7g FH:0.9g 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	Citromos tea EN:24.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Halkrém (4;6;7;) EN:111.0kcal ZS:8.2g TZS:4.6g SZH:1.0g CK:0.6g FH:8.3g SÓ:0.5g 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 Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g
Ebéd	Nyírségi burgonyagombóclevés (1;3;9;12;) EN:58.2kcal ZS:1.4g TZS:0.2g SZH:9.4g CK:2.1g FH:1.6g SÓ:0.9g Tejbedara (1;7;) EN:519.5kcal ZS:11.0g TZS:5.6g SZH:88.6g CK:15.6g FH:15.4g SÓ:0.3g Kakaószórat EN:111.9kcal ZS:1.1g TZS:0.6g SZH:21.3g CK:20.0g FH:2.4g SÓ:0.2g Körte EN:78.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g SÓ:0.0g 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	Vegyes gyümölcslevés (1;7;12;) EN:149.5kcal ZS:3.3g TZS:2.7g SZH:26.7g CK:20.5g FH:2.2g SÓ:0.4g Tarhonyáshús (1;) EN:565.4kcal ZS:17.5g TZS:4.7g SZH:74.8g CK:3.9g FH:25.9g SÓ:1.4g Savanyúság * (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g	Vajgaluskaleves (1;3;9;) EN:147.0kcal ZS:3.8g TZS:0.8g SZH:23.5g CK:2.4g FH:4.2g SÓ:2.0g Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Parajmártás (1;7;) EN:72.7kcal ZS:2.4g TZS:0.5g SZH:8.2g CK:1.4g FH:3.1g SÓ:0.1g Főtt burgonya (12;) EN:223.9kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:27.6g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.7g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Hamis gulyáslevés (9;12;) EN:123.9kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.1g SÓ:1.3g Vagdalt (1;3;) EN:420.3kcal ZS:36.8g TZS:6.2g SZH:11.7g CK:0.0g FH:10.1g SÓ:1.4g Sárgarépaőzelék (1;7;) EN:143.3kcal ZS:3.4g TZS:2.5g SZH:22.7g CK:10.6g FH:4.6g SÓ:0.7g 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	Póréhagymakrémlevés (7;) EN:111.3kcal ZS:8.7g TZS:3.1g SZH:6.6g CK:0.9g FH:1.5g SÓ:0.7g Grillfűszeres csirkecomb EN:144.1kcal ZS:7.1g TZS:1.5g SZH:0.4g CK:0.0g FH:18.8g SÓ:0.2g Párolt rizs EN:415.8kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:85.7g CK:0.0g FH:10.3g SÓ:0.8g Savanyúság * (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g 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
Uzsonna	Zöldhagymás szendvicskrém (7;) EN:95.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.7g 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 Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g 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 Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tavaszi felvágott EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.7g 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 Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Házi húskrém (7;) EN:114.6kcal ZS:10.6g TZS:5.6g SZH:0.7g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:0.2g Korpás kifli (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Kockasajt (7;) EN:36.2kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g