

	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: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 Félbarna kenyér (1;) EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.7g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.4g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:117.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:15.5g CK:14.2g FH:6.2g SÓ:0.2g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Molnárika (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:43.7kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.2g 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	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:47.4kcal ZS:4.6g TZS:2.9g SZH:0.9g CK:0.4g FH:0.6g SÓ:0.2g 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	Citromos tea EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Halkrém (4;6;7;) EN:59.4kcal ZS:5.0g TZS:3.0g SZH:0.6g CK:0.4g FH:3.0g SÓ:0.2g 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 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:49.6kcal ZS:1.2g TZS:0.1g SZH:8.7g CK:1.9g FH:1.5g SÓ:0.8g Tejbedara (1;7;) EN:446.1kcal ZS:7.4g TZS:3.9g SZH:79.2g CK:13.5g FH:14.5g SÓ:0.3g Kakaósóráat EN:111.9kcal ZS:1.1g TZS:0.6g SZH:21.3g CK:20.0g FH:2.4g SÓ:0.2g Körte EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:72.6kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:13.2g CK:0.2g FH:2.8g SÓ:0.4g	Vegyes gyümölcslevés (1;7;12;) EN:132.2kcal ZS:2.9g TZS:2.3g SZH:23.7g CK:18.4g FH:1.9g SÓ:0.4g Tarhonyáshús (1;) EN:492.2kcal ZS:15.0g TZS:4.0g SZH:66.2g CK:3.3g FH:22.4g SÓ:1.2g Savanyúság * (10;) EN:11.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:0.4g	Vajgaluskaleves (1;3;9;) EN:123.8kcal ZS:3.5g TZS:0.9g SZH:18.9g CK:2.0g FH:3.5g SÓ:1.6g 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:57.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:6.3g CK:1.0g FH:2.6g SÓ:0.1g Főtt burgonya (12;) EN:154.3kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:22.1g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:1.5g 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:116.1kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.1g SÓ:1.1g 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:126.3kcal ZS:3.1g TZS:2.3g SZH:20.0g CK:8.9g FH:3.9g SÓ:0.5g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:72.6kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:13.2g CK:0.2g FH:2.8g SÓ:0.4g	Póréhagymakrémlevés (7;) EN:97.4kcal ZS:7.3g TZS:2.5g SZH:6.5g CK:0.7g FH:1.3g SÓ:0.6g Grillfűszeres csirkecomb EN:113.9kcal ZS:5.7g TZS:1.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:14.6g SÓ:0.1g Párolt rizs EN:303.7kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:62.4g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g Savanyúság * (10;) EN:11.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:0.4g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:40.0kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:4.2g CK:0.5g FH:0.6g SÓ:0.1g
Uzsonna	Zöldhagymás szendvicskrém (7;) EN:63.8kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.8g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.1g 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 Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.4g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g Gyümölcstea EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g 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:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g 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 Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g Málnatea - EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tavaszi felvágott EN:55.4kcal ZS:4.8g TZS:2.0g SZH:0.7g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.4g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g 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 Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g Barackos tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.6g CK:6.6g FH:0.0g SÓ:0.0g	Házi húskrém (7;) EN:94.2kcal ZS:8.5g TZS:4.3g SZH:0.4g CK:0.4g FH:4.0g 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 Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g	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