

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
Tízórai	Barackos tea EN:32.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:8.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Csirkemell sonka EN:36.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:2.0g CK:0.2g FH:6.4g SÓ:1.1g 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	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Kakaós csiga (1;7;) EN:219.5kcal ZS:9.8g TZS:6.2g SZH:29.3g CK:11.3g FH:3.1g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:24.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Csicszeriborsókrém (7;) EN:120.5kcal ZS:9.6g TZS:5.8g SZH:5.1g CK:1.1g FH:2.7g 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	Gyümölcsstea EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Kenőmájas EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g 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 Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	
Ebéd	Trópusi gyümölcsleves (1;7;12;) EN:125.1kcal ZS:3.4g TZS:2.7g SZH:21.6g CK:15.4g FH:1.9g SÓ:0.4g Bácskai rizseshús EN:586.5kcal ZS:15.0g TZS:2.8g SZH:89.1g CK:1.6g FH:23.2g SÓ:1.4g Vitamin saláta EN:39.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:8.5g CK:5.6g FH:0.8g SÓ:0.9g	Árpagyöngyleves (1;9;) EN:97.2kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:15.4g CK:2.9g FH:2.4g SÓ:0.9g Vagdalt (1;3;6;7;10;) EN:499.5kcal ZS:42.8g TZS:8.2g SZH:11.9g CK:0.2g FH:16.0g SÓ:1.4g Brokkolifőzelék (1;7;12;) EN:225.8kcal ZS:8.0g TZS:2.6g SZH:29.3g CK:2.1g FH:7.0g SÓ:1.4g 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 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	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:77.9kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:11.5g CK:2.1g FH:2.2g SÓ:1.1g Mediterrán csirkeragu EN:91.0kcal ZS:3.3g TZS:0.8g SZH:1.6g CK:0.6g FH:13.0g SÓ:0.7g Párolt bulgur (1;) EN:431.9kcal ZS:10.7g TZS:1.3g SZH:68.0g CK:2.1g FH:12.2g SÓ:0.9g Körte EN:78.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g SÓ:0.0g	Nyírségi gombócleves (1;3;6;7;12;) EN:198.6kcal ZS:10.6g TZS:4.4g SZH:13.2g CK:3.2g FH:11.3g SÓ:2.2g Darásmetélt (1;) EN:537.4kcal ZS:10.7g TZS:1.5g SZH:93.8g CK:3.9g FH:15.3g SÓ:0.6g Sárgabaracklekvár EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g SÓ:0.0g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	
Uzsonna	Magvas sajtkrém (7;) EN:66.4kcal ZS:5.2g TZS:2.8g SZH:2.1g CK:1.4g FH:2.9g SÓ:0.3g Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g 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:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;) EN:151.3kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:26.9g CK:0.5g FH:6.6g SÓ:0.6g Póréhagyma EN:9.5kcal ZS:0.1g SZH:1.7g FH:0.6g	Mozzarella (7;) EN:109.6kcal ZS:7.2g TZS:4.7g SZH:0.4g CK:0.4g FH:10.8g SÓ:0.4g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g 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	