

	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
Tízórai	Barackos tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.6g CK:6.6g FH:0.0g SÓ:0.0g Sertés párizsi EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.4g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g 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	Karamellás tej (7;) EN:93.0kcal ZS:2.7g TZS:1.6g SZH:11.3g CK:11.3g FH:5.4g SÓ:0.2g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g 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 krém (7;) EN:75.5kcal ZS:7.5g TZS:4.6g SZH:1.4g CK:0.5g FH:0.7g SÓ:0.3g Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	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;7;) EN:91.1kcal ZS:8.4g TZS:5.0g SZH:0.8g CK:0.7g FH:3.0g SÓ:0.3g 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	Tejeskávé (1;7;) EN:117.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:15.5g CK:14.2g FH:6.2g SÓ:0.2g 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:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Májgaluskaleves (1;3;9;) EN:151.7kcal ZS:5.7g TZS:1.0g SZH:18.0g CK:0.5g FH:6.5g SÓ:1.2g Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:292.1kcal ZS:7.7g TZS:1.9g SZH:35.5g CK:2.6g FH:14.9g 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	Amerikai kukoricas sertésragú leves (7;12;) EN:88.5kcal ZS:3.0g TZS:1.1g SZH:7.0g CK:1.7g FH:7.4g SÓ:1.2g túrós gombóc (1;7;) EN:708.1kcal ZS:31.0g TZS:4.2g SZH:93.1g CK:40.3g FH:13.7g SÓ:2.4g Porcukor szórat EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Tojásleves (1;3;) EN:92.3kcal ZS:6.6g TZS:0.9g SZH:5.8g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.7g Szárnyasragu vitál módra (ananasz, csirkecomb filé) EN:101.9kcal ZS:4.4g TZS:0.8g SZH:6.9g CK:2.8g FH:8.2g SÓ:1.0g Kuskusz (1;) EN:412.5kcal ZS:6.8g TZS:0.9g SZH:72.9g CK:3.0g FH:13.2g SÓ:0.8g Körte EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	Reszelt tésztaleves (1;9;) EN:115.9kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:13.4g CK:3.5g FH:2.4g SÓ:3.7g Sült csirkecomb EN:216.2kcal ZS:19.2g TZS:4.5g SZH:0.3g CK:0.0g FH:9.9g SÓ:0.3g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:218.9kcal ZS:7.6g TZS:2.6g SZH:30.1g CK:1.3g FH:4.4g SÓ:0.7g 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	Karfiolleves (1;9;) EN:112.7kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:11.9g CK:2.6g FH:3.0g SÓ:1.8g Bolognai halragu (4;) EN:109.3kcal ZS:7.5g TZS:1.9g SZH:5.3g CK:0.7g FH:4.9g SÓ:1.8g Tésztaköret (1;) EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.8g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g
Uzsonna	Sajtkrém (7;) EN:53.4kcal ZS:3.9g TZS:2.4g SZH:1.6g CK:1.0g FH:3.0g SÓ:0.5g 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:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Gépsonka EN:23.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g Vaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g 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 Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Mátraí csemege szalámi EN:72.0kcal ZS:6.7g TZS:2.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g 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 Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Edami sajt (7;) EN:93.3kcal ZS:6.9g TZS:4.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:7.8g SÓ:0.5g 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 Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Túrós táska (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g