

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
Tízórai	Barackos tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.6g CK:6.6g FH:0.0g SÓ:0.0g Csirkemell sonka EN:18.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.0g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g 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	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:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Csicseriborsókrém (7;) EN:89.5kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:2.9g CK:0.8g FH:1.6g 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	Gyümölcs tea EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Kenőmájás EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g 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 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:107.8kcal ZS:2.9g TZS:2.3g SZH:18.7g CK:13.3g FH:1.7g SÓ:0.4g Bácskai rizseshús EN:534.5kcal ZS:13.5g TZS:2.6g SZH:80.4g CK:1.4g FH:22.3g SÓ:1.2g Vitamin saláta EN:33.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:4.8g FH:0.7g SÓ:0.8g	Árpagyöngyleves (1;9;) EN:84.9kcal ZS:2.4g TZS:0.2g SZH:13.5g CK:2.1g FH:2.1g SÓ:0.8g 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:193.4kcal ZS:6.7g TZS:2.5g SZH:25.4g CK:1.9g FH:6.0g SÓ:1.0g 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 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:70.2kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:10.6g CK:1.7g FH:2.1g SÓ:0.9g Mediterrán csirkeragu EN:62.7kcal ZS:2.3g TZS:0.6g SZH:1.3g CK:0.5g FH:8.8g SÓ:0.6g Párolt bulgur (1;) EN:358.0kcal ZS:6.2g TZS:0.8g SZH:61.3g CK:1.9g FH:11.0g SÓ:0.7g Körte EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	Nyírségi gombócleves (1;3;6;7;12;) EN:168.6kcal ZS:9.0g TZS:3.7g SZH:11.5g CK:2.8g FH:9.2g SÓ:1.9g Darásmetélt (1;) EN:502.3kcal ZS:10.6g TZS:1.5g SZH:86.6g CK:3.5g FH:14.1g 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:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g 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: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 Póréhagyma EN:9.5kcal ZS:0.1g SZH:1.7g FH:0.6g	Mozzarella (7;) EN:82.2kcal ZS:5.4g TZS:3.5g SZH:0.3g CK:0.3g FH:8.1g SÓ:0.3g 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	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	