

| | Hétfő 03.23 | Kedd 03.24 | Szerda 03.25 | Csütörtök 03.26 | Péntek 03.27 |
|----------------|--|---|--|--|--|
| Tízórai | Gyümölcs tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Trappista sajt (7;) EN:67.4kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.3g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.7g | Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Csokis gabonagyöngy (1;6;7;) EN:94.3kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:19.3g CK:7.0g FH:1.9g SÓ:0.1g | Barackos tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Lilahagymás tonhalkrém (4;7;10;) EN:79.7kcal ZS:5.9g TZS:2.3g SZH:1.2g CK:0.3g FH:5.4g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.7g Hónapos retek EN:0.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g | Kakaó (7;) EN:124.6kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g | Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Sonkás szelet EN:19.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:0.1g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.5g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g |
| Ebéd | Sertés gulyásleves (1;9;12;) EN:179.8kcal ZS:11.0g TZS:2.8g SZH:10.5g CK:0.7g FH:8.2g SÓ:1.0g Mák szórat EN:141.0kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:15.4g FH:3.1g SÓ:0.0g Főtt tészta (1;) EN:222.1kcal ZS:5.8g TZS:0.8g SZH:36.0g CK:1.8g FH:6.1g SÓ:0.0g alma EN:21.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.4g FH:0.2g SÓ:0.0g | Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:119.3kcal ZS:3.3g TZS:0.9g SZH:18.4g CK:2.2g FH:3.3g SÓ:0.5g Sült virsli EN:132.5kcal ZS:11.5g TZS:3.5g SZH:1.4g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.1g Tarkababfőzelék (1;7;12;) EN:247.3kcal ZS:7.0g TZS:2.0g SZH:29.7g CK:2.1g FH:11.8g SÓ:0.8g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g | Brokkoli krémleves (1;7;12;) EN:152.9kcal ZS:4.0g TZS:2.8g SZH:23.1g CK:1.0g FH:5.8g SÓ:1.0g Pirított tökmag EN:81.2kcal ZS:6.9g TZS:1.3g SZH:2.7g CK:0.1g FH:3.7g SÓ:0.0g Sertés pörkölt EN:144.2kcal ZS:8.0g TZS:1.8g SZH:2.2g CK:0.0g FH:14.8g SÓ:1.0g Bulgur köret (1;) EN:219.5kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.0g Vitamin saláta EN:33.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.3g CK:4.5g FH:0.7g SÓ:0.8g | Orjaleves (1;) EN:87.1kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:10.1g CK:2.9g FH:4.9g SÓ:2.0g Párolt csirkemell EN:72.5kcal ZS:1.6g TZS:0.6g SZH:0.7g CK:0.4g FH:12.9g SÓ:1.8g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:270.4kcal ZS:7.8g TZS:2.1g SZH:32.3g CK:9.8g FH:14.2g SÓ:0.6g fehér kenyér (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g | Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:152.3kcal ZS:2.8g TZS:2.3g SZH:28.8g CK:20.2g FH:1.8g SÓ:0.4g Pincepörkölt (sertés) (12;) EN:330.0kcal ZS:10.1g TZS:1.8g SZH:37.2g CK:0.0g FH:17.4g SÓ:1.1g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Mongol saláta * (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g |
| Uzsonna | Mátrai 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:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g | Tojáskrém (3;7;) EN:64.3kcal ZS:5.3g TZS:2.8g SZH:0.8g CK:0.3g FH:2.2g SÓ:0.2g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g Kigyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g | 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:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g | Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:43.7kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.7g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g | Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g |