

	Hétfő 05.18	Kedd 05.19	Szerda 05.20	Csütörtök 05.21	Péntek 05.22
Tízórai	Gyümölcs tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g 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 Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Kakaó (7;) EN:134.4kcal ZS:5.8g TZS:3.7g SZH:14.3g CK:14.2g FH:6.0g SÓ:0.3g Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:119.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:20.8g CK:3.4g FH:3.3g SÓ:0.2g	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tojáskrém (3;7;) EN:51.2kcal ZS:4.3g TZS:2.3g SZH:0.4g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.5g FH:0.2g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.3g Trappista sajt (7;) EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.3g Szendvicsskrém (7;) EN:58.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g
Ebéd	Palócleves (sertés) (1;7;12;) EN:166.4kcal ZS:10.9g TZS:3.8g SZH:8.9g CK:0.9g FH:7.3g SÓ:0.6g Piskóta kocka (1;3;) EN:146.0kcal ZS:2.5g TZS:0.5g SZH:9.8g CK:11.7g FH:4.3g Csokoládé öntet (7;) EN:175.8kcal ZS:4.2g TZS:2.5g SZH:25.4g CK:17.3g FH:7.4g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Csontleves EN:71.5kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:4.6g CK:2.0g FH:1.8g SÓ:0.3g Levesbetét tészta (1;) EN:51.7kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Csirkepörkölt EN:123.4kcal ZS:5.5g TZS:1.2g SZH:2.6g CK:0.0g FH:15.1g SÓ:0.2g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:195.9kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:31.7g CK:2.6g FH:11.7g SÓ:0.2g Körte EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:120.6kcal ZS:6.5g TZS:2.5g SZH:9.3g CK:0.5g FH:2.0g SÓ:0.3g Napraforgómag EN:29.2kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:0.6g CK:0.1g FH:1.0g Borsos sertés tokány (1;) EN:137.7kcal ZS:7.9g TZS:1.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:12.8g SÓ:0.3g Főtt burgonya (12;) EN:197.4kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:38.6g CK:0.0g FH:5.3g SÓ:0.2g	Magyaros burgonyaleves (1;12;) EN:137.3kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:19.2g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.2g Sült virsli EN:122.6kcal ZS:10.3g TZS:4.1g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Paradicsomos káposzta (1;) EN:155.8kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:21.2g CK:4.5g FH:4.7g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Köményes tojásleves (1;3;) EN:80.1kcal ZS:5.2g TZS:0.9g SZH:5.7g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.2g Rántott halrúd (1;4;) EN:184.8kcal ZS:11.7g TZS:1.2g SZH:12.2g CK:0.4g FH:7.0g SÓ:0.4g Kukoricás rizs EN:211.6kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:35.5g CK:2.5g FH:4.4g SÓ:0.2g Csemege uborka * (10;12;) EN:4.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.2g FH:0.3g SÓ:0.7g Banán EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g
Uzsonna	Natúr sajtkrém (7;) EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.3g Vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:21.6kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:0.4g CK:0.3g FH:0.5g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Marha párizsi EN:48.0kcal ZS:4.2g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.2g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Kefíres túrókrém (7;) EN:37.2kcal ZS:1.8g TZS:1.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.8g SÓ:0.0g Vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g 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	Pizzás csiga (1;3;6;7;13;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g