

Hétfő
05.25Kedd
05.26Szerda
05.27Csütörtök
05.28Péntek
05.29

Tízórai

Tejeskávé (1;7;)EN:150.3kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:20.3g CK:19.0g
FH:7.7g SÓ:0.3g**Pulyka sonka (6;7;)**EN:30.3kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.1g CK:0.2g
FH:3.5g SÓ:0.8g**Margarin (7;)**

EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g

Kukoricás kenyér (1;)EN:191.8kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:39.9g CK:0.8g
FH:5.5g SÓ:1.0g**Gyümölcs tea (12;)**EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g
FH:0.0g SÓ:0.0g**Póréhagymás tojáskrém (3;7;)**EN:58.9kcal ZS:4.0g TZS:1.8g SZH:1.0g CK:0.8g
FH:3.1g SÓ:0.3g**Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;)**EN:183.4kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:35.7g CK:1.2g
FH:5.8g SÓ:1.0g**Tej (7;)**EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g
SÓ:0.3g**Mátrai csemege szalámi**EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g
FH:3.6g SÓ:0.6g**Margarin (7;)**

EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g

Korpás kenyér (1;6;)EN:158.4kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:29.6g CK:0.6g
FH:6.2g SÓ:1.0g**TV paprika**EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g
FH:0.7g SÓ:0.0g**Epres tea**EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g
FH:0.0g SÓ:0.0g**Körözött (7;)**EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g
FH:4.8g SÓ:0.4g**Teljeskiőrlésű kenyér (1;)**EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g
FH:8.4g SÓ:1.2g**Zöldhagyma**

EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g

Ebéd

Karottakrémleves (1;7;)EN:155.1kcal ZS:8.6g TZS:4.1g SZH:16.1g CK:1.4g
FH:2.9g SÓ:1.0g**Píritott kenyérboc (1;)**EN:61.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.4g CK:0.6g
FH:2.0g SÓ:0.1g**Tarhonyás hús (1;)**EN:510.1kcal ZS:15.3g TZS:3.7g SZH:60.3g CK:3.5g
FH:31.0g SÓ:2.4g**Vegyes vágott savanyúság * (10;12;)**EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g
SÓ:1.6g**Sertés gulyásleves (1;3;9;12;)**EN:270.2kcal ZS:10.9g TZS:1.9g SZH:25.8g CK:1.4g
FH:14.3g SÓ:2.1g**Tejberiz (7;)**EN:304.8kcal ZS:3.5g TZS:2.0g SZH:56.9g CK:18.1g
FH:11.3g SÓ:0.7g**Fahéj szórat**EN:161.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:39.5g CK:39.5g
FH:0.0g SÓ:0.0g**Félbarna kenyér (1;)**EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g
FH:2.0g SÓ:0.3g**Körte**EN:78.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:18.0g CK:2.3g
FH:0.6g SÓ:0.0g**Erőleves (9;)**EN:96.2kcal ZS:3.2g TZS:0.9g SZH:9.5g CK:3.8g
FH:6.1g SÓ:2.4g**Levesbetét tészta (1;)**EN:118.0kcal ZS:9.3g TZS:1.0g SZH:7.2g CK:0.4g
FH:1.3g SÓ:0.3g**Házi sertés vagdalt (1;3;)**EN:250.3kcal ZS:17.7g TZS:3.9g SZH:13.3g CK:0.2g
FH:9.3g SÓ:1.8g**Kerti vegyesfőzelék (1;7;)**EN:187.5kcal ZS:5.2g TZS:1.8g SZH:26.6g CK:11.1g
FH:6.6g SÓ:1.0g**Teljes kiőrlésű kenyér (1;)**EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g
FH:3.6g SÓ:0.5g**Paradicsomleves (1;3;)**EN:180.3kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:24.1g CK:8.7g
FH:2.1g SÓ:1.9g**Brokkolis csirkeragu (7;)**EN:199.8kcal ZS:11.3g TZS:3.3g SZH:4.6g CK:1.7g
FH:19.7g SÓ:0.1g**Párolt bulgur (1;)**EN:312.5kcal ZS:3.2g TZS:0.2g SZH:59.5g CK:8.5g
FH:11.1g SÓ:0.8g**Menüsüti (7;)**

EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g

Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém (7;)EN:86.4kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:1.6g CK:1.0g
FH:2.0g SÓ:0.4g**Teljeskiőrlésű zsemle (1;)**EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g
FH:4.2g SÓ:0.7g**Hónapos retek**EN:1.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.0g
FH:0.1g SÓ:0.0g**Marha párizsi**EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g
FH:3.3g SÓ:0.5g**Margarin (7;)**

EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g

Vizes zsemle (1;)EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g
FH:3.9g SÓ:0.6g**Kígyóuborka**EN:6.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g
FH:0.5g SÓ:0.0g**Cheddar sajt (7;)**EN:161.6kcal ZS:13.3g TZS:7.6g SZH:1.2g FH:9.2g
SÓ:0.3g**Margarin (7;)**

EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g

Teljeskiőrlésű zsemle (1;)EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g
FH:4.2g SÓ:0.7g**Sajtkrémés rúd (1;7;)**EN:168.7kcal ZS:8.4g TZS:3.4g SZH:17.9g CK:1.0g
FH:5.0g SÓ:0.7g