

Hétfő
05.25Kedd
05.26Szerda
05.27Csütörtök
05.28Péntek
05.29

Tízórai

Karamellás tej (7;)EN:106.4kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:13.2g CK:13.2g
FH:6.0g SÓ:0.2g**Napraforgómagos vajkrém (7;)**EN:46.5kcal ZS:4.5g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.3g
FH:0.7g SÓ:0.1g**fehér kenyér (1;)**EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g
FH:5.2g SÓ:0.8g**Tej (7;)**EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g
SÓ:0.2g**Csicseriborsó krém (7;12;)**EN:96.3kcal ZS:4.3g TZS:2.2g SZH:8.9g CK:0.6g
FH:4.0g SÓ:0.6g**teljeskiőrlésű kenyér (1;)**EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g
FH:7.2g SÓ:1.0g**Tej (7;)**EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g
SÓ:0.2g**Sertés párizsi**EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g
FH:3.0g SÓ:0.6g**Margarin**

EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g

fehér kenyér (1;)EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g
FH:5.2g SÓ:0.8g**Citromos tea**EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g
FH:0.0g SÓ:0.0g**Póréhagymás tojáskrém (3;7;)**EN:64.5kcal ZS:5.3g TZS:2.8g SZH:0.8g CK:0.3g
FH:2.2g SÓ:0.2g**teljeskiőrlésű kenyér (1;)**EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g
FH:7.2g SÓ:1.0g**Jégcsapretek**EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g
FH:0.4g SÓ:0.0g

Ebéd

Májgombóc leves (1;3;9;)EN:80.6kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:12.6g CK:2.0g
FH:5.0g SÓ:1.1g**Sóska mártás (1;7;)**EN:164.4kcal ZS:3.6g TZS:2.1g SZH:25.6g CK:4.3g
FH:5.0g SÓ:1.3g**Főtt tojás (3;)**EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g
FH:4.8g SÓ:0.2g**Főtt burgonya 1/2 (12;)**EN:148.1kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:29.0g CK:0.0g
FH:3.9g SÓ:0.0g**teljeskiőrlésű kenyér (1;)**EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g
FH:7.2g SÓ:1.0g**Vegyes gyümölcsleves (1;7;)**EN:177.2kcal ZS:3.3g TZS:2.7g SZH:33.4g CK:22.8g
FH:2.2g SÓ:0.4g**Csirkepaprikás (1;7;)**EN:184.1kcal ZS:11.7g TZS:3.6g SZH:5.3g CK:0.6g
FH:13.7g SÓ:0.9g**Rizs köret**EN:236.6kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:46.5g CK:0.0g
FH:5.6g SÓ:0.0g**Zöldborsóleves (1;3;)**EN:127.6kcal ZS:2.5g TZS:0.5g SZH:15.1g CK:2.2g
FH:7.8g SÓ:0.3g**Bolognai ragu**EN:219.6kcal ZS:16.4g TZS:4.7g SZH:6.1g CK:0.9g
FH:11.7g SÓ:1.0g**Főtt tészta (1;)**EN:265.0kcal ZS:6.8g TZS:0.9g SZH:43.2g CK:2.1g
FH:7.3g SÓ:0.0g**Reszelt sajt (1;7;)**EN:111.2kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:2.2g CK:0.1g
FH:7.9g SÓ:0.4g**Orjaleves (1;)**EN:99.5kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SZH:11.9g CK:3.4g
FH:5.5g SÓ:2.3g**Csirke gyros**EN:185.6kcal ZS:12.4g TZS:2.1g SZH:1.3g CK:0.7g
FH:15.8g SÓ:0.9g**Sült burgonya 1/2 (12;)**EN:159.1kcal ZS:1.5g TZS:0.1g SZH:29.0g CK:0.0g
FH:3.9g SÓ:0.9g**Vegyes saláta**EN:36.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:0.0g
FH:1.4g SÓ:0.0g**Kapros joghurtos öntet (7;)**EN:56.0kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:1.9g CK:1.0g
FH:2.2g SÓ:0.7g

Uzsonna

Zala felvágottEN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g
FH:3.9g SÓ:0.7g**Margarin**

EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g

Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g
FH:5.9g SÓ:0.8g**Paradicsom**EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g
FH:0.3g SÓ:0.0g**Natúr sajtkrém (7;)**EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g
FH:1.1g SÓ:0.4g**vizes zsemle (1;)**EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g
FH:4.4g SÓ:0.6g**Kígyóuborka**EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g
FH:0.3g SÓ:0.0g**Sertés húskrém (házi)**EN:51.8kcal ZS:4.0g TZS:1.0g SZH:0.0g CK:0.0g
FH:3.7g SÓ:0.1g**Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)**EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g
FH:5.9g SÓ:0.8g**Kaliforniai paprika**EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g
FH:0.4g SÓ:0.0g**Dejós búrkifli (1;7;)**EN:232.0kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g
CK:11.3g FH:4.0g SÓ:0.2g**Gyümölcsös joghurt (7;)**EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g
FH:3.1g SÓ:0.1g