

|                | Hétfő<br>05.25 | Kedd<br>05.26  | Szerda<br>05.27  | Csütörtök<br>05.28  | Péntek<br>05.29   |
|----------------|----------------|--|--|---|---|
| <b>Tízórai</b> |                | <b>Citromos tea</b><br>EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g<br>FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Vajkrém (7;)</b><br>EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g<br>FH:0.7g SÓ:0.3g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)</b><br>EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g<br>FH:5.4g SÓ:0.7g<br><b>Zöldhagyma</b><br>EN:38.0kcal ZS:0.3g SZH:0.9g FH:2.2g  | <b>Vaníliás tej (7;)</b><br>EN:93.4kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:11.6g CK:11.6g<br>FH:5.9g SÓ:0.2g<br><b>Barackos túrókrém (7;)</b><br>EN:72.3kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.3g CK:7.7g<br>FH:3.7g SÓ:0.0g<br><b>Kifli (1;7;)</b><br>EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g<br>FH:3.8g SÓ:0.7g                           | <b>Citromos tea</b><br>EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g<br>FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Paprikás csemege szalámi</b><br>EN:97.8kcal ZS:8.9g TZS:3.1g SZH:0.5g CK:0.0g<br>FH:4.2g SÓ:0.7g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><b>Vizes zsemle (1;)</b><br>EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g<br>SÓ:0.6g<br><b>Paradicsom</b><br>EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g<br>FH:0.3g SÓ:0.0g   | <b>Forralt tej (7;)</b><br>EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g<br>FH:6.0g SÓ:0.2g<br><b>Csicscriborsókrém (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:3.2g TZS:1.8g SZH:4.5g CK:0.5g<br>FH:2.1g SÓ:0.6g<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g<br>SÓ:0.9g<br><b>Kígyóborka</b><br>EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g<br>FH:0.3g SÓ:0.0g |
| <b>Ebéd</b>    |                | <b>Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;9;)</b><br>EN:131.7kcal ZS:3.4g TZS:0.6g SZH:21.0g CK:2.2g<br>FH:3.2g SÓ:2.7g<br><b>Paprikás burgonya virslivel (12;)</b><br>EN:383.8kcal ZS:16.2g TZS:5.2g SZH:42.3g CK:0.0g<br>FH:12.8g SÓ:1.9g<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g<br>SÓ:0.6g<br><b>Mandarin</b><br>EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g<br>FH:0.7g SÓ:0.0g | <b>Zöldborsólevés (1;3;9;)</b><br>EN:162.9kcal ZS:5.4g TZS:0.7g SZH:19.8g CK:0.2g<br>FH:6.6g SÓ:0.6g<br><b>Milánói spagetti (1;6;)</b><br>EN:596.3kcal ZS:17.4g TZS:4.2g SZH:84.1g<br>CK:11.6g FH:24.0g SÓ:1.1g<br><b>Reszelt trappista sajt (7;)</b><br>EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g<br>FH:7.7g SÓ:0.4g | <b>Sajtgaluska leves (1;3;7;9;)</b><br>EN:169.3kcal ZS:8.1g TZS:2.5g SZH:17.5g CK:0.3g<br>FH:6.2g SÓ:0.6g<br><b>Szárnyas vagdalt (1;3;6;7;10;)</b><br>EN:178.7kcal ZS:7.9g TZS:1.3g SZH:12.7g CK:0.5g<br>FH:13.3g SÓ:0.3g<br><b>Tököfzelék (1;7;)</b><br>EN:208.4kcal ZS:11.8g TZS:4.7g SZH:20.7g CK:0.8g<br>FH:4.0g SÓ:0.5g<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g<br>SÓ:0.6g<br><b>Alma</b><br>EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g<br>FH:0.6g SÓ:0.0g | <b>Pírtott téstaleves (1;9;)</b><br>EN:109.3kcal ZS:4.1g TZS:0.8g SZH:11.2g CK:0.7g<br>FH:5.9g SÓ:1.0g<br><b>Bakonyi csirkeragu (1;7;)</b><br>EN:238.1kcal ZS:15.9g TZS:5.7g SZH:7.0g CK:0.5g<br>FH:15.9g SÓ:0.7g<br><b>Párolt rizs</b><br>EN:412.3kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:77.5g CK:0.0g<br>FH:9.3g SÓ:0.5g   |
| <b>Uzsonna</b> |                | <b>Szendvicssonka</b><br>EN:37.2kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:1.2g CK:0.6g<br>FH:4.5g SÓ:0.8g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><b>Vizes zsemle (1;)</b><br>EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g<br>SÓ:0.6g   | <b>Sajtkrém (7;)</b><br>EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g<br>FH:1.1g SÓ:0.4g<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g<br>SÓ:0.9g<br><b>TV paprika</b><br>EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g<br>FH:0.4g SÓ:0.0g  | <b>Edami sajt (7;)</b><br>EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g<br>FH:7.8g SÓ:0.2g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g<br>SÓ:0.9g  | <b>Túrós táská (1;3;6;7;13;)</b><br>EN:174.4kcal ZS:8.8g TZS:3.8g SZH:24.0g CK:7.6g<br>FH:2.9g SÓ:0.1g  |