

Hétfő
05.25Kedd
05.26Szerda
05.27Csütörtök
05.28Péntek
05.29

Tízórai

Citromos teaEN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g
FH:0.0g SÓ:0.0g**Vajkrém (7;)**EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g
FH:0.5g SÓ:0.2g**Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)**EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g
FH:5.4g SÓ:0.7g**Zöldhagyma**

EN:38.0kcal ZS:0.3g SZH:0.9g FH:2.2g

Vaníliás tej (7;)EN:93.0kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:11.5g CK:11.5g
FH:5.9g SÓ:0.2g**Barackos túrókrém (7;)**EN:52.2kcal ZS:1.7g TZS:1.1g SZH:6.5g CK:6.2g
FH:2.5g SÓ:0.0g**Kifli (1;7;)**EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g
FH:3.8g SÓ:0.7g**Citromos tea**EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g
FH:0.0g SÓ:0.0g**Paprikás csemege szalámi**EN:73.3kcal ZS:6.6g TZS:2.3g SZH:0.4g CK:0.0g
FH:3.2g SÓ:0.6g**Margarin**

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

Vizes zsemle (1;)EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g
SÓ:0.6g**Paradicsom**EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.5g
FH:0.2g SÓ:0.0g**Forralt tej (7;)**EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g
FH:6.0g SÓ:0.2g**Csicscriborsókrém (7;)**EN:38.4kcal ZS:2.6g TZS:1.5g SZH:2.3g CK:0.3g
FH:1.1g SÓ:0.5g**Teljeskiőrlésű kenyér (1;)**EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g
SÓ:0.8g**Kígyóborka**EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g
FH:0.2g SÓ:0.0g

Ebéd

Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;9;)EN:107.5kcal ZS:2.9g TZS:0.5g SZH:16.8g CK:1.9g
FH:2.6g SÓ:2.3g**Paprikás burgonya virslivel (12;)**EN:307.6kcal ZS:14.3g TZS:4.5g SZH:31.1g CK:0.0g
FH:10.1g SÓ:1.7g**Teljes kiőrlésű kenyér (1;)**EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g
SÓ:0.6g**Mandarin**EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g
FH:0.7g SÓ:0.0g**Zöldborsólevés (1;3;9;)**EN:149.0kcal ZS:5.3g TZS:0.7g SZH:17.8g CK:0.2g
FH:5.7g SÓ:0.5g**Milánói spagetti (1;6;)**EN:435.6kcal ZS:12.9g TZS:3.3g SZH:60.5g CK:9.5g
FH:18.2g SÓ:0.9g**Reszelt trappista sajt (7;)**EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g
FH:7.7g SÓ:0.4g**Sajtgaluska leves (1;3;7;9;)**EN:147.2kcal ZS:7.9g TZS:2.4g SZH:13.4g CK:0.2g
FH:5.4g SÓ:0.6g**Szárnyas vagdalt (1;3;6;7;10;)**EN:162.8kcal ZS:7.2g TZS:1.2g SZH:12.6g CK:0.5g
FH:11.0g SÓ:0.3g**Tököfőzelék (1;7;)**EN:159.6kcal ZS:8.8g TZS:3.2g SZH:16.3g CK:0.5g
FH:3.1g SÓ:0.2g**Teljes kiőrlésű kenyér (1;)**EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g
SÓ:0.6g**Alma**EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g
FH:0.6g SÓ:0.0g**Pírtott téstaleves (1;9;)**EN:103.5kcal ZS:4.2g TZS:0.8g SZH:10.1g CK:0.6g
FH:5.6g SÓ:0.4g**Bakonyi csirkeragu (1;7;)**EN:222.6kcal ZS:15.3g TZS:5.6g SZH:6.8g CK:0.5g
FH:13.5g SÓ:0.7g**Párolt rizs**EN:377.7kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:69.8g CK:0.0g
FH:8.4g SÓ:0.2g

Uzsonna

SzendvicssonkaEN:24.8kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:0.8g CK:0.4g
FH:3.0g SÓ:0.5g**Margarin**

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

Vizes zsemle (1;)EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g
SÓ:0.6g**Sajtkrém (7;)**EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g
FH:0.8g SÓ:0.3g**Teljeskiőrlésű kenyér (1;)**EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g
SÓ:0.8g**TV paprika**EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g
FH:0.3g SÓ:0.0g**Edami sajt (7;)**EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g
FH:7.8g SÓ:0.2g**Margarin**

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

Teljeskiőrlésű kenyér (1;)EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g
SÓ:0.8g**Túrós táská (1;3;6;7;13;)**EN:174.4kcal ZS:8.8g TZS:3.8g SZH:24.0g CK:7.6g
FH:2.9g SÓ:0.1g