

| | Hétfő 06.15 | Kedd 06.16 | Szerda 06.17 | Csütörtök 06.18 | Péntek 06.19 |
|----------------|--|---|--|--|---|
| Tízórai | Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:58.1kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:1.4g CK:1.4g FH:4.9g SÓ:0.7g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.2g FH:3.4g SÓ:0.8g TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g | Kakaó (7;) EN:137.8kcal ZS:3.4g TZS:2.1g SZH:19.5g CK:19.2g FH:6.4g SÓ:0.2g Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ:0.3g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g | Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Barack extradzsem EN:72.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:17.4g CK:15.3g FH:0.2g SÓ:0.0g Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g | Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Házi csirkemájkrém napraforgómaggal (7;) EN:85.8kcal ZS:6.4g TZS:1.6g SZH:2.4g CK:0.5g FH:4.0g SÓ:1.6g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g | Limonádé EN:26.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.1g CK:5.8g FH:0.1g SÓ:0.0g Céklás fehérbabkrém EN:28.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.1g CK:0.5g FH:1.8g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kápia paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g |
| Ebéd | Húsos zöldborsóleves (1;3;) EN:201.3kcal ZS:11.5g TZS:3.0g SZH:13.2g CK:0.6g FH:10.2g SÓ:1.0g Gyümölcsös tejberizs (7;) EN:431.5kcal ZS:15.4g TZS:7.8g SZH:63.5g CK:30.9g FH:10.4g SÓ:0.8g Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;) EN:78.6kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:15.3g CK:0.5g FH:2.5g SÓ:0.4g | Sárgaborsó krémleves (1;) EN:106.7kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:15.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:1.5g Piritott tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Zöldséges bulgur sertéshússal (1;) EN:331.1kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:50.6g CK:7.2g FH:19.5g SÓ:1.0g Alma EN:21.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.4g FH:0.2g SÓ:0.0g | Daragaluska leves (1;3;) EN:74.7kcal ZS:2.2g TZS:0.3g SZH:11.2g CK:2.4g FH:2.1g SÓ:1.0g Fűszeres sertésfalatok EN:92.9kcal ZS:3.4g TZS:1.2g SZH:1.6g CK:0.0g FH:13.1g SÓ:1.0g Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;) EN:280.1kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:47.0g CK:8.8g FH:6.2g SÓ:3.5g 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 | Zöldséges tarhonyaleves (1;12;) EN:62.3kcal ZS:1.5g TZS:0.2g SZH:9.9g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.4g Főtt virsli EN:116.6kcal ZS:9.4g TZS:4.2g SZH:1.5g FH:6.6g SÓ:1.2g Petrezselymes zöldborsófőzelék (1;7;) EN:261.8kcal ZS:8.6g TZS:1.8g SZH:29.8g CK:9.0g FH:12.8g SÓ:1.7g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g | Gyümölcslé EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g Bolognai spagetti sertés (1;) EN:267.7kcal ZS:8.0g TZS:1.6g SZH:32.7g CK:4.9g FH:15.6g SÓ:1.3g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Banán EN:126.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.0g CK:18.0g FH:1.6g SÓ:0.0g |
| Uzsonna | Álomsonka EN:19.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:0.7g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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 | Kockasajt (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g | Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.2g CK:0.8g FH:1.5g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű stangli (1;) EN:126.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g | Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Császárszemle (1;6;) EN:138.8kcal ZS:1.6g TZS:0.0g SZH:26.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:0.6g Sörretek EN:6.4kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.3g | Almás párna (1;3;7;) EN:218.4kcal ZS:9.5g TZS:4.3g SZH:28.8g CK:9.1g FH:3.6g SÓ:0.4g Poharas tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g |