



## Tízórai

Hétfő 01.05	Kedd 01.06	Szerda 01.07	Csütörtök 01.08	Péntek 01.09	Szombat 01.10	Vasárnap 01.11
<b>Citromos tea</b> EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	<b>Kakaó (7:)</b> EN:124.6kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.4g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g	<b>Gyümölcs tea</b> EN:35.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	<b>Erdei gyümölcs tea</b> EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	<b>Tej (7:)</b> EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g	<b>Citromos tea</b> EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	
<b>Natur vajkrém (7:)</b> EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g	<b>margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	<b>Csicseniborsó krém (7:12:)</b> EN:96.3kcal ZS:4.3g TZS:2.2g SZH:8.9g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:0.6g	<b>Tojáskrém (3:7:)</b> EN:98.3kcal ZS:9.0g TZS:5.2g SZH:1.3g CK:0.5g FH:2.9g SÓ:0.2g	<b>Tonhalkrém (4:7:10:)</b> EN:99.8kcal ZS:7.4g TZS:2.5g SZH:0.4g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:0.5g	<b>Kenőmájás (sertés)</b> EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g	
<b>fehér kenyér (1:)</b> EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	<b>Kifli (1:7:)</b> EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	<b>teljeskiőrlésű kenyér (1:)</b> EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g	<b>fehér kenyér (1:)</b> EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	<b>teljeskiőrlésű kenyér (1:)</b> EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g	<b>fehér kenyér (1:)</b> EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	
<b>Kolbásos bableves (1:12:)</b> EN:305.2kcal ZS:19.9g TZS:6.3g SZH:20.3g CK:1.5g FH:8.9g SÓ:1.7g	<b>Lebbencs leves (1:9:12:)</b> EN:203.0kcal ZS:6.5g TZS:1.2g SZH:29.7g CK:1.4g FH:5.1g SÓ:1.1g	<b>Paradicsomleves (1:9:)</b> EN:157.6kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:26.9g CK:10.5g FH:13.2g SÓ:3.6g	<b>Székelykáposzta (1:)</b> EN:289.9kcal ZS:21.6g TZS:5.2g SZH:10.5g CK:0.0g FH:13.2g SÓ:3.6g	<b>Daragaluska leves (1:3:9:)</b> EN:139.4kcal ZS:5.6g TZS:0.9g SZH:15.9g CK:1.2g FH:5.8g SÓ:0.0g	<b>Zöldségleves (1:9:)</b> EN:52.2kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:8.4g CK:1.6g FH:2.4g SÓ:0.6g	
<b>Főtt tészta (1:)</b>	<b>Zöldbabfőzelék (1:7:)</b>	<b>Panírozott dino szelet (sütőben sütvé) (1:3:6:7:9:10:)</b> EN:104.4kcal ZS:2.9g TZS:2.1g SZH:13.5g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.9g	<b>teljeskiőrlésű kenyér (1:)</b> EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g	<b>Fasírt golyó (1:3:6:7:10:)</b> EN:210.1kcal ZS:12.5g TZS:3.8g SZH:12.2g CK:0.2g FH:11.7g SÓ:0.8g	<b>Sárgaborsó főzelék (1:)</b>	
<b>Dejő szórát (1:)</b> EN:171.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:26.2g CK:20.4g FH:4.4g	<b>Köményes aprópecsenye (sertés) (6:7:)</b> EN:137.7kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:0.6g CK:0.2g FH:16.6g SÓ:1.2g	<b>Rizs köret</b> EN:409.6kcal ZS:3.5g TZS:0.5g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.0g	<b>Tepertős pogácsa (1:3:7:)</b> EN:216.3kcal ZS:13.1g TZS:1.2g SZH:27.9g CK:3.3g FH:4.6g SÓ:0.6g	<b>Tört burgonya (12:)</b> EN:190.9kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	<b>Sertés pörkölt</b>	
<b>teljeskiőrlésű kenyér (1:)</b> EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g	<b>teljeskiőrlésű kenyér (1:)</b> EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g	<b>Cékla saláta * (10:)</b> EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:6.0g CK:2.9g FH:1.0g SÓ:0.6g	<b>Margarin</b> EN:45.0kcal ZS:9.8g FH:0.7g	<b>Káposztasaláta</b> EN:16.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.6g	<b>teljeskiőrlésű kenyér (1:)</b> EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g	
<b>Túró rudi (6:7:)</b> EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	<b>Zala felvágott</b> EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g	<b>Reszelt sajt (1:7:)</b> EN:77.1kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:1.8g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	<b>Paprikás csemegé szalámi</b> EN:97.8kcal ZS:8.9g TZS:3.1g SZH:0.5g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.7g	<b>Magyaros vajkrém (7:)</b> EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g	<b>Briós (1:3:6:7:)</b> EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	
<b>margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	<b>margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	<b>vizes zsemle (1:)</b> EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g	<b>vizes zsemle (1:)</b> EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g	<b>vizes zsemle (1:)</b> EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g	<b>Mandarin</b> EN:45.0kcal ZS:9.8g FH:0.7g	
<b>Császár zsemle (1:6:)</b> EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	<b>korpa zsemle (1:6:)</b> EN:141.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:26.9g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.6g	<b>vizes zsemle (1:)</b> EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g	<b>vizes zsemle (1:)</b> EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g	<b>Paprika</b> EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g		
<b>Paprika</b> EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	<b>Kigyóborka</b> EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	<b>Jégsapretek</b> EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	<b>Paprika</b> EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g			

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(zsénhidrát: g/adag); CK(kukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glütén; 2-Ráktériák; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid; szulfitok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2025.12.15. 8:40



## Tízórai

Hétfő  
01.12

<b>Barackos tea</b> EN:35.9kcal ZS:0.0g TS:0.0g SZH:8.8g CK:8.8g FH:0.0g SÓ:0.0g
<b>Reszelt sajt (1;7;)</b> EN:77.1kcal ZS:5.6g TS:3.6g SZH:1.8g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g
<b>Margarin</b> EN:22.5kcal ZS:2.5g TS:0.7g SÓ:0.1g
<b>fehér kenyér (1;)</b> EN:144.0kcal ZS:0.7g TS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g

Kedd  
01.13

<b>Tej (7;)</b> EN:88.0kcal ZS:3.0g TS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g
<b>Foszlós kalács (1;3;6;7;13;)</b> EN:178.5kcal ZS:4.5g TS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g
<b>tejeskiörlesű kenyér (1;)</b> EN:158.6kcal ZS:0.7g TS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g

Szerda  
01.14

<b>Citromos tea</b> EN:36.9kcal ZS:0.0g TS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g
<b>Vaníliás túrókrém (7;)</b> EN:53.7kcal ZS:1.8g TS:1.2g SZH:5.9g CK:5.4g FH:3.6g SÓ:0.0g
<b>tejeskiörlesű kenyér (1;)</b> EN:158.6kcal ZS:0.7g TS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g

Csütörtök  
01.15

<b>Gyümölcs tea</b> EN:35.9kcal ZS:0.0g TS:0.0g SZH:8.8g CK:8.8g FH:0.0g SÓ:0.0g
<b>Főtt tojás karika (3;)</b> EN:31.5kcal ZS:2.3g TS:0.7g FH:2.7g
<b>margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TS:0.6g SÓ:0.1g
<b>tejeskiörlesű kenyér (1;)</b> EN:158.6kcal ZS:0.7g TS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g
<b>Paradicsom</b> EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g

Péntek  
01.16

<b>Tejeskávé (1;7;)</b> EN:129.8kcal ZS:3.0g TS:2.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g
<b>Natúr vajkrém (7;)</b> EN:34.8kcal ZS:3.5g TS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g
<b>tejeskiörlesű kenyér (1;)</b> EN:158.6kcal ZS:0.7g TS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g
<b>Paradicsom</b> EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g

## Ebéd

<b>Babgulyás leves sertés (1;9;)</b> EN:202.2kcal ZS:8.7g TS:1.4g SZH:31.6g CK:0.8g FH:12.3g SÓ:1.1g
<b>tejeskiörlesű kenyér (1;)</b> EN:158.6kcal ZS:0.7g TS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g
<b>Köményes kifli (1;3;6;7;)</b> EN:362.8kcal ZS:7.1g TS:3.3g SZH:60.8g CK:1.1g FH:11.0g SÓ:1.4g

<b>Tárkonyos zöldléves (1;9;)</b> EN:77.9kcal ZS:2.6g TS:0.3g SZH:11.5g CK:2.1g FH:2.2g SÓ:1.1g
<b>Burgonyafőzelék (1;7;12;)</b> EN:223.3kcal ZS:2.7g TS:1.5g SZH:39.7g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g
<b>Sertés pörkölt</b> EN:179.6kcal ZS:9.7g TS:2.2g SZH:2.6g FH:18.9g SÓ:1.2g
<b>tejeskiörlesű kenyér (1;)</b> EN:158.6kcal ZS:0.7g TS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g
<b>Alma</b> EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g

<b>Hagymakrémléves (1;7;)</b> EN:167.3kcal ZS:0.9g TS:0.4g SZH:31.8g CK:1.2g FH:6.8g SÓ:0.7g
<b>Pírtott kenyérfokoka (1;)</b> EN:26.2kcal ZS:0.1g TS:0.0g SZH:5.1g CK:0.1g FH:1.0g SÓ:0.2g
<b>Budapest csirkeragu</b> EN:215.6kcal ZS:13.8g TS:4.2g SZH:4.0g CK:0.0g FH:17.7g SÓ:1.3g
<b>Bulgur köret (1;)</b> EN:258.8kcal ZS:2.8g TS:0.1g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.0g
<b>Csemege uborka * (10;12;)</b> EN:6.6kcal ZS:0.1g SZH:1.1g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:1.0g

<b>Magyaros gombaleves (1;3;9;)</b> EN:63.1kcal ZS:2.8g TS:0.4g SZH:5.5g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:0.6g
<b>Carbonara ragu (1;6;7;)</b> EN:304.1kcal ZS:19.5g TS:7.9g SZH:9.8g CK:1.6g FH:15.9g SÓ:2.5g
<b>Főtt tészta (1;)</b> EN:265.0kcal ZS:6.8g TS:0.9g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:0.0g

<b>Erdei gyümölcsleves (1;7;)</b> EN:160.9kcal ZS:4.0g TS:2.5g SZH:27.0g CK:22.0g FH:2.4g SÓ:0.1g
<b>Kukoricás sertéstokány</b> EN:144.7kcal ZS:7.9g TS:1.6g SZH:4.3g CK:1.5g FH:13.0g SÓ:0.8g
<b>Rizs köret</b> EN:409.6kcal ZS:3.5g TS:0.5g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.0g

## Uzsonna

<b>Zöldfűszeres vajkrém (7;)</b> EN:43.2kcal ZS:4.0g TS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g
<b>vizes zsemle (1;)</b> EN:139.4kcal ZS:0.6g TS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g

<b>Csirkeemell sonka</b> EN:27.0kcal ZS:0.2g TS:0.1g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.8g SÓ:0.8g
<b>margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TS:0.6g SÓ:0.1g
<b>Császár zsemle (1;6;)</b> EN:152.7kcal ZS:1.7g TS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g
<b>Paradicsom</b> EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g

<b>Házi sertés húskrém</b> EN:88.4kcal ZS:6.9g TS:1.6g SZH:0.1g CK:0.0g FH:6.2g SÓ:0.1g
<b>vizes zsemle (1;)</b> EN:139.4kcal ZS:0.6g TS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g
<b>Paprika</b> EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g

<b>Sertés párizsi</b> EN:69.0kcal ZS:6.0g TS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g
<b>margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TS:0.6g SÓ:0.1g
<b>Császár zsemle (1;6;)</b> EN:152.7kcal ZS:1.7g TS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g
<b>Jégcsapretek</b> EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g

<b>Kockasajt, natúr (7;)</b> EN:70.5kcal ZS:5.5g TS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g
<b>Kifli (1;7;)</b> EN:109.6kcal ZS:1.5g TS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g

## Tízórai

Hétfő  
01.19

**Tej (7;)**  
EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g

**Sajtos kifli (1;7;)**  
EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g

**tejeskiórlésű kenyér (1;)**  
EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g

Kedd  
01.20

**Citromos tea**  
EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g

**Padlizsánkrém (7;)**  
EN:87.6kcal ZS:8.0g TZS:5.0g SZH:2.6g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.9g

**tejeskiórlésű kenyér (1;)**  
EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g

Szerda  
01.21

**Gyümölcs tea**  
EN:35.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.8g CK:8.8g FH:0.0g 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

**fehér kenyér (1;)**  
EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g

Csütörtök  
01.22

**Erdei gyümölcs tea**  
EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g

**Reszelt sajt (1;7;)**  
EN:77.1kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:1.8g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g

**margarin**  
EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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

Péntek  
01.23

**Tej (7;)**  
EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g

**Barack lekvár**  
EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g

**tejeskiórlésű kenyér (1;)**  
EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g

## Ebéd

**Májaluska leves (1;3;9;)**  
EN:91.1kcal ZS:1.3g TZS:0.4g SZH:14.0g CK:3.0g FH:7.8g SÓ:0.3g

**Csokis gombóc (1;3;6;7;12;)**  
EN:418.9kcal ZS:7.4g TZS:1.0g SZH:75.0g CK:6.0g FH:10.8g SÓ:2.2g

**Porcukor szórat**  
EN:164.0kcal SZH:40.0g CK:40.0g

**Zöldborsóleves (1;3;)**  
EN:127.6kcal ZS:2.5g TZS:0.5g SZH:15.1g CK:2.2g FH:7.8g SÓ:0.3g

**Panírozott halrúd (1;3;4;)**  
EN:242.3kcal ZS:11.3g TZS:1.1g SZH:18.8g CK:0.6g FH:10.9g SÓ:0.6g

**Rizs köret**  
EN:409.6kcal ZS:3.5g TZS:0.5g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.0g

**Tartármártás (3;7;10;)**  
EN:236.9kcal ZS:20.4g TZS:4.9g SZH:28.7g CK:8.2g FH:1.6g SÓ:1.5g

**Csontleves (9;)**  
EN:48.9kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:1.1g FH:3.1g SÓ:0.1g

**Paradisom mártás (1;9;)**  
EN:190.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:40.6g CK:23.3g FH:3.7g SÓ:0.1g

**Húsgombóc (sertés) (3;)**  
EN:224.4kcal ZS:13.2g TZS:4.1g SZH:14.4g CK:0.0g FH:12.4g SÓ:0.9g

**Főtt burgonya 1/2 (12;)**  
EN:148.1kcal ZS:0.3g SZH:29.0g FH:3.9g SÓ:0.0g

**tejeskiórlésű kenyér (1;)**  
EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g

**Jókai bableves (1;7;9;)**  
EN:272.2kcal ZS:21.4g TZS:8.3g SZH:11.7g CK:2.6g FH:6.9g SÓ:2.9g

**tejeskiórlésű kenyér (1;)**  
EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g

**Mákos bukta (házi, 2 db) (1;3;7;)**  
EN:514.9kcal ZS:19.2g TZS:6.4g SZH:71.0g CK:20.1g FH:12.6g SÓ:0.3g

**Alma**  
EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g

## Uzsonna

**Tavaszi feivágot**  
EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.7g

**margarin**  
EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

**Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)**  
EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g

**Kigyóuborka**  
EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g

**Pecsenyészir**  
EN:85.3kcal ZS:9.2g TZS:1.0g SZH:0.4g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.2g

**fehér kenyér (1;)**  
EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g

**Lilahagyma**  
EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g

**Szendvics sonka**  
EN:37.2kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:1.2g CK:0.6g FH:4.5g SÓ:0.8g

**margarin**  
EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

**Császár zsemle (1;6;)**  
EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g

**Paprika**  
EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g

**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**  
EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

**vizes zsemle (1;)**  
EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g

**Kaliforniai paprika**  
EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g

**Gyümölcsös joghurt (7;)**  
EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g

**Kifli (1;7;)**  
EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g



## Tízórai

Hétfő  
01.26

**Tej (7;)**  
EN:188.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g

**Csirkemell sonka**  
EN:27.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.8g SÓ:0.8g

**margarin**  
EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

Kedd  
01.27

**Citromos tea**  
EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g

**Füstölt sajt (7;)**  
EN:142.0kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.4g FH:10.4g SÓ:0.4g

**margarin**  
EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

Szerda  
01.28

**Gyümölcs tea**  
EN:35.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.8g CK:8.8g FH:0.0g SÓ:0.0g

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

**margarin**  
EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

Csütörtök  
01.29

**Kakaó (7;)**  
EN:124.6kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g

**Fatörzs kifli (1;3;7;)**  
EN:244.1kcal ZS:4.8g TZS:4.1g SZH:44.9g CK:11.5g FH:6.4g SÓ:0.4g

Péntek  
01.30

**Citromos tea**  
EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g

**Főtt virsli**  
EN:159.0kcal ZS:13.8g TZS:4.2g SZH:1.6g CK:0.2g FH:7.2g SÓ:1.3g

**Ketchup**  
EN:19.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.4g CK:3.0g FH:0.2g SÓ:0.4g

**fehér kenyér (1;)**  
EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g

## Ebéd

## Palócleves (sertés) (1;7;12;)

EN:200.9kcal ZS:13.7g TZS:4.7g SZH:9.3g CK:1.0g FH:9.2g SÓ:0.7g

**Darás metélt (1;)**  
EN:351.1kcal ZS:7.0g TZS:1.0g SZH:61.4g CK:2.5g FH:9.9g SÓ:1.0g

**Barack lekvár**  
EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g

## Köménymag leves (1;)

EN:56.9kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:2.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:1.0g

**Pírtott kenyérlökca (1;)**  
EN:36.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:7.2g CK:0.0g FH:1.3g SÓ:0.2g

**Csikós sertés tokány (1;7;12;)**  
EN:266.2kcal ZS:20.9g TZS:8.1g SZH:3.9g CK:0.3g FH:15.6g SÓ:1.3g

## Paradicsomos káposzta sertés hússal (1;)

EN:211.3kcal ZS:7.5g TZS:1.6g SZH:18.9g CK:7.4g FH:15.9g SÓ:0.5g

**Sokmagvas pogácsa (1;3;7;)**  
EN:471.6kcal ZS:14.4g TZS:3.3g SZH:71.5g CK:1.0g FH:12.0g SÓ:1.0g

**teljeskiörlesű kenyér (1;)**  
EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g

## Reszelt tésztaleves (1;3;)

EN:61.3kcal ZS:2.1g TZS:0.3g SZH:8.7g CK:0.8g FH:1.7g SÓ:0.9g

**Csirke gyros**  
EN:185.6kcal ZS:12.4g TZS:2.1g SZH:1.3g CK:0.7g FH:15.8g SÓ:0.9g

**Pírtott burgonya (12;)**  
EN:209.8kcal ZS:1.8g TZS:0.1g SZH:38.6g FH:5.3g SÓ:0.7g

## Magyaros tarhonyaleves (1;12;)

EN:190.5kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:21.6g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.5g

**Zöldborsófőzelék (1;7;)**  
EN:318.6kcal ZS:9.3g TZS:2.5g SZH:37.9g CK:11.5g FH:16.7g SÓ:0.7g

**Sertés aprópecsenye**  
EN:174.1kcal ZS:9.9g TZS:2.1g SZH:3.0g FH:17.0g SÓ:1.3g

**teljeskiörlesű kenyér (1;)**  
EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g

## Uzsonna

## Kenőmájás (sertés)

EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g

**Császár zsemle (1;6;)**  
EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g

**Kigyóborka**  
EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g

## Napraforgómagos vajkrém (7;)

EN:46.5kcal ZS:4.5g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.3g FH:0.7g SÓ:0.1g

**Vizes zsemle (1;)**  
EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g

**Paprika**  
EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g

## Lapka sajt (7;)

EN:1.8kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g

**margarin**  
EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

**vizes zsemle (1;)**  
EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g

**Kigyóborka**  
EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g

## Tonhalkrém (4;7;10;)

EN:99.8kcal ZS:7.4g TZS:2.5g SZH:0.4g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:0.5g

**teljeskiörlesű zsemle (1;6;)**  
EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g

**Jégcsapretek**  
EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g

## Alma

EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g

**Kefir (7;)**  
EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g

**Kifli (1;7;)**  
EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g