

	Hétfő 05.18	Kedd 05.19	Szerda 05.20	Csütörtök 05.21	Péntek 05.22
Tízórai	Erdei gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Natúr sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g 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 Házi tojáskrém (3;7;10;) EN:53.5kcal ZS:2.5g TZS:1.3g SZH:5.5g CK:2.0g FH:2.1g SÓ:1.1g fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Kakaó (7;) EN:122.6kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:16.2g FH:6.2g SÓ:0.2g Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g 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:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	Karamellás tej (7;) EN:106.4kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:13.2g CK:13.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g 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 Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Palócleves (sertés) (1;7;12;) EN:238.7kcal ZS:16.6g TZS:5.7g SZH:10.1g CK:1.3g FH:10.6g SÓ:0.7g Morzás nudli (1;3;) EN:532.2kcal ZS:4.8g TZS:0.4g SZH:77.7g CK:0.6g FH:13.0g SÓ:2.1g Barack lekvár EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.8g	Csontleves tésztával (1;9;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:18.6g CK:3.5g FH:3.7g SÓ:2.6g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:325.0kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:47.7g CK:4.1g FH:18.4g SÓ:0.0g Csirkepörkölt (12;) EN:180.4kcal ZS:10.2g TZS:2.2g SZH:2.2g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:162.6kcal ZS:4.6g TZS:3.1g SZH:23.4g CK:1.2g FH:6.5g SÓ:1.3g Pirított napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g Milánói spagetti sertés (1;) EN:474.6kcal ZS:14.9g TZS:4.3g SZH:61.3g CK:9.9g FH:23.1g SÓ:3.2g 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	Paradicsomos káposzta sertés hússal (1;) EN:239.9kcal ZS:8.5g TZS:1.8g SZH:21.2g CK:9.0g FH:18.2g SÓ:0.6g Mákos búrkifli (1;7;) EN:232.0kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g 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 Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tojásleves (1;3;) EN:151.2kcal ZS:10.8g TZS:2.7g SZH:2.9g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:1.0g Panírozott dínófigura (1;3;6;7;9;10;) EN:182.5kcal ZS:11.2g TZS:1.9g SZH:13.8g CK:0.5g FH:5.7g SÓ:0.8g Kukoricás rizs EN:315.3kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:58.8g CK:2.5g FH:7.2g SÓ:1.2g Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g
Uzsonna	Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g 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 TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Csirkeemell sonka EN:27.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.8g SÓ:0.8g Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g 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 Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Marha párizsi EN:71.7kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.6g Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g 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	Kefír (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	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g Banán EN:105.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.2g CK:15.0g FH:1.3g SÓ:0.0g