

	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
Tízórai	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Pulyka sonka (6;7;) EN:30.3kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.1g CK:0.2g FH:3.5g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:212.7kcal ZS:19.5g TZS:7.0g SZH:3.1g CK:2.3g FH:5.5g SÓ:0.9g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:87.0kcal ZS:2.4g TZS:1.4g SZH:10.7g CK:9.4g FH:5.0g SÓ:0.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g 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 Fűszeres csicseriborsókrém (7;) EN:116.8kcal ZS:4.6g TZS:2.3g SZH:11.6g CK:0.8g FH:5.2g SÓ:0.6g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Kapros túrókrém (7;) EN:57.4kcal ZS:3.3g TZS:2.5g SZH:1.5g CK:1.5g FH:5.1g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;) EN:192.9kcal ZS:10.3g TZS:4.3g SZH:13.2g CK:3.1g FH:10.5g SÓ:0.6g Tejbedara (1;7;) EN:298.7kcal ZS:7.7g TZS:4.1g SZH:45.3g CK:16.1g FH:11.3g SÓ:0.3g Kakaó szórát EN:165.9kcal ZS:1.1g TZS:0.6g SZH:35.3g CK:33.0g FH:2.4g SÓ:0.2g Körte EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g	Citromos almaleves (1;7;) EN:177.7kcal ZS:3.3g TZS:2.7g SZH:34.4g CK:29.8g FH:1.6g SÓ:0.0g Csirkés paella EN:335.2kcal ZS:3.4g TZS:0.9g SZH:56.7g CK:1.3g FH:19.5g SÓ:0.7g Joghurtos mexikói saláta (3;7;10;) EN:94.0kcal ZS:6.4g TZS:2.0g SZH:6.4g CK:3.6g FH:1.7g SÓ:0.5g	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:42.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:1.5g Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Parajmártás (1;7;) EN:184.5kcal ZS:11.6g TZS:1.7g SZH:15.9g CK:4.4g FH:3.7g SÓ:1.0g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:150.4kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.9g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Póréahagymakrémleves (7;) EN:78.2kcal ZS:6.9g TZS:2.6g SZH:2.9g CK:0.8g FH:1.2g SÓ:0.7g Píritott napraforgó EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g Sertés sült EN:386.4kcal ZS:31.8g TZS:6.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:25.2g SÓ:0.2g Lecsós ragu EN:98.2kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:6.7g CK:1.0g FH:1.4g SÓ:0.7g Bulgur köret (1;) EN:405.2kcal ZS:11.9g TZS:1.4g SZH:60.5g CK:1.9g FH:10.9g SÓ:0.7g	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:124.3kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:13.9g CK:0.9g FH:2.6g SÓ:1.0g Rántott halfigura (1;4;) EN:486.5kcal ZS:37.4g TZS:3.0g SZH:25.4g FH:11.0g Párolt rizs fél adag EN:212.5kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:36.9g CK:0.0g FH:3.9g SÓ:0.9g Párolt kukorica 1/2 EN:131.5kcal ZS:2.4g TZS:0.2g SZH:22.5g CK:12.5g FH:3.6g SÓ:0.4g Szőlő EN:93.6kcal SZH:21.7g CK:11.4g FH:0.7g
Uzsonna	Zöldhagymás szendvicsskrém (7;) EN:95.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	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 SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Tavaszi felvágott 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 SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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 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	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g Korpás kifli (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Teljeskiőrlésű gyümölcsöspárna (1;3;7;) EN:214.5kcal ZS:9.0g TZS:5.4g SZH:29.6g CK:5.2g FH:4.3g SÓ:0.4g
Napi összesítés	EN: 1278.5 kcal; ZS: 33.1 g; TZS: 16.2 g; SZH: 195.5 g; CK: 58.6 g; FH: 41.0 g; SÓ: 3.7 g;	EN: 1369.5 kcal; ZS: 45.7 g; TZS: 19.8 g; SZH: 181.1 g; CK: 46.6 g; FH: 53.1 g; SÓ: 4.2 g;	EN: 1233.9 kcal; ZS: 41.7 g; TZS: 14.6 g; SZH: 167.8 g; CK: 33.4 g; FH: 42.0 g; SÓ: 6.5 g;	EN: 1721.6 kcal; ZS: 83.0 g; TZS: 23.7 g; SZH: 163.8 g; CK: 16.2 g; FH: 70.3 g; SÓ: 5.8 g;	EN: 1608.6 kcal; ZS: 66.8 g; TZS: 14.2 g; SZH: 200.8 g; CK: 39.3 g; FH: 43.8 g; SÓ: 3.9 g;