

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
Tízórai	Barackos tea EN:36.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.1g CK:9.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Pulyka sonka EN:133.2kcal ZS:31.6g TZS:0.7g SZH:0.6g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:1.0g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g	Tejeskávé (1;7;) EN:129.4kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:18.5g CK:16.7g FH:6.3g SÓ:0.2g Mákos guba (1;3;7;) EN:329.4kcal ZS:13.5g TZS:5.5g SZH:45.0g CK:17.1g FH:5.8g SÓ:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Csicszeriborsókrém (7;) EN:120.5kcal ZS:9.6g TZS:5.8g SZH:5.1g CK:1.1g FH:2.7g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Halkrém (4;7;) EN:141.9kcal ZS:11.8g TZS:6.3g SZH:0.9g CK:0.8g FH:7.9g SÓ:0.5g Félbarna kenyér (1;) EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g	Citromos tea EN:24.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Gouda sajt (3;7;) EN:137.2kcal ZS:10.4g TZS:7.1g SZH:0.8g CK:0.8g FH:11.2g SÓ:0.8g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Ebéd A	Nyírségi burgonyagombóclevés (1;3;6;7;9;12;) EN:253.2kcal ZS:7.8g TZS:2.3g SZH:25.9g CK:3.7g FH:18.5g SÓ:2.0g Házi pestos spagetti (1;7;) EN:527.4kcal ZS:30.7g TZS:4.1g SZH:51.6g CK:2.9g FH:11.2g SÓ:0.4g Reszelt sajt (7;) EN:86.8kcal ZS:6.8g TZS:4.3g SZH:0.5g CK:0.5g FH:6.5g SÓ:0.3g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Sajtgaluskaleves (1;3;7;) EN:152.8kcal ZS:5.8g TZS:2.5g SZH:17.9g CK:2.8g FH:6.7g SÓ:2.3g Vagdalt (1;3;6;7;10;) EN:499.5kcal ZS:42.8g TZS:8.2g SZH:11.9g CK:0.2g FH:16.0g SÓ:1.4g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:159.9kcal ZS:6.1g TZS:2.9g SZH:19.9g CK:3.7g FH:5.9g SÓ:0.5g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g	Tojásleves (1;3;) EN:117.6kcal ZS:8.8g TZS:1.3g SZH:6.6g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:1.0g Gyros fűszeres csirkemell csíkok EN:170.8kcal ZS:7.5g TZS:1.5g SZH:0.7g CK:0.3g FH:23.5g SÓ:1.3g Steak burgonya EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:2.0g Tzatziki - (7;) EN:34.9kcal ZS:1.6g TZS:1.0g SZH:2.8g CK:1.7g FH:2.1g SÓ:0.3g	Rizsleves (9;) EN:35.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.9g CK:2.8g FH:1.3g SÓ:0.1g Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:345.7kcal ZS:4.8g TZS:1.1g SZH:47.0g CK:7.5g FH:21.6g SÓ:1.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g Gesztenye Marci EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Trópusi gyümölcsleves (1;7;) EN:129.7kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:23.3g CK:10.1g FH:2.3g SÓ:0.8g Tarhonyászás (1;) EN:674.1kcal ZS:24.5g TZS:7.0g SZH:74.8g CK:3.9g FH:36.7g SÓ:1.7g Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:1.0g Mandarin EN:67.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:0.0g FH:1.1g SÓ:0.0g
Ebéd B	Gulyásleves (9;12;) EN:264.9kcal ZS:12.4g TZS:2.6g SZH:18.1g CK:2.4g FH:17.5g SÓ:1.7g Tejberizs (7;) EN:335.2kcal ZS:4.6g TZS:2.7g SZH:60.2g CK:29.2g FH:12.7g SÓ:0.5g Kakaószórat EN:119.0kcal ZS:2.1g TZS:1.3g SZH:20.9g CK:20.0g FH:1.9g SÓ:0.0g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Árpagyöngyleves (1;9;) EN:100.4kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:15.4g CK:2.9g FH:2.5g SÓ:1.1g Főtt virsli EN:164.4kcal ZS:15.0g TZS:4.6g FH:7.8g SÓ:1.3g Finomfőzelék (1;7;) EN:302.5kcal ZS:12.7g TZS:1.7g SZH:38.3g CK:15.9g FH:7.9g SÓ:1.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g	Meggyleves (1;7;12;) EN:147.3kcal ZS:3.8g TZS:3.0g SZH:25.4g CK:18.3g FH:2.5g SÓ:0.5g Borsos tokány (1;) EN:267.9kcal ZS:18.8g TZS:5.4g SZH:4.6g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:3.1g Párolt bulgur (1;) EN:431.9kcal ZS:10.7g TZS:1.3g SZH:68.0g CK:2.1g FH:12.2g SÓ:1.0g	Vajgaluskaleves (1;3;9;) EN:151.3kcal ZS:3.8g TZS:0.8g SZH:24.3g CK:2.8g FH:4.4g SÓ:2.1g Sertés aprópecsenye (1;) EN:225.0kcal ZS:14.7g TZS:3.2g SZH:2.4g CK:0.0g FH:19.3g SÓ:1.6g Paradicsomos káposztafőzelék (1;) EN:134.1kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:21.1g CK:7.5g FH:4.7g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g Gesztenye Marci EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Tojásleves (1;3;) EN:117.6kcal ZS:8.8g TZS:1.3g SZH:6.6g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:1.0g Rántott szelet (1;3;) EN:624.4kcal ZS:33.0g TZS:5.4g SZH:47.7g CK:1.7g FH:33.2g SÓ:3.4g Kukoricás rizs EN:451.8kcal ZS:7.1g TZS:0.9g SZH:88.8g CK:0.7g FH:10.7g SÓ:2.0g Mandarin EN:67.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:0.0g FH:1.1g SÓ:0.0g
Uzsonna	Zöldhagymás szendvicsskrém (7;) EN:127.6kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.5g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.1g	Körözött (7;) EN:57.2kcal ZS:3.0g TZS:2.2g SZH:1.5g CK:1.4g FH:5.6g SÓ:0.3g	Edami sajt (7;) EN:124.4kcal ZS:9.2g TZS:6.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:10.4g SÓ:0.7g	Tavaszi falatok (1;) EN:243.4kcal ZS:13.3g TZS:2.7g SZH:12.2g CK:3.4g FH:17.0g SÓ:1.1g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (1;) EN:151.3kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:26.9g CK:0.5g FH:6.6g SÓ:0.6g Rágórépa EN:8.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.9g FH:0.2g SÓ:0.0g	Félbarna kenyér (1;) EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;) EN:151.3kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:26.9g CK:0.5g FH:6.6g 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	margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g