

Szakácstündér	Hétfő 06.23	Kedd 06.24	Szerda 06.25	Csütörtök 06.26	Péntek 06.27
Tízórai	Gyümölcsös tea (12;) EN:30.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.1g CK:7.1g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vajkrém, natúr (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:10.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Citromos tea (12;) EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:7.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Petrezselymes túrókrém (7;) EN:56.5kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.0g SÓ:0.5g CA:31.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Uborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Vaníliás tej (7;) EN:129.2kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:16.3g CK:16.3g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg Csicseriborsókrém (7;) EN:70.2kcal ZS:1.6g TZS:0.9g SZH:9.5g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:0.5g CA:58.2mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g CK:9.4g FH:6.4g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Gyümölcsös tea (12;) EN:30.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.1g CK:7.1g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tojáskrém (3;7;10;) EN:97.0kcal ZS:10.2g TZS:4.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:0.3g CA:0.0mg 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
Ebéd	Kelkáposztaleves virslivel (1;6;7;12;) EN:295.1kcal ZS:19.7g TZS:6.4g SZH:17.8g CK:0.9g FH:9.9g SÓ:1.4g CA:30.0mg Darásmetélt (1;) EN:369.2kcal ZS:8.2g TZS:1.1g SZH:64.2g CK:12.1g FH:8.7g SÓ:1.5g Lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g	Orjaleves (1;9;) EN:105.8kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:16.4g CK:2.6g FH:4.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg Főtt sertéshús EN:146.7kcal ZS:7.3g TZS:2.8g SZH:0.4g FH:18.9g SÓ:0.2g Pirított dara (1;) EN:132.7kcal ZS:4.4g TZS:0.6g SZH:20.9g CK:4.5g FH:2.1g SÓ:0.2g Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:172.4kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:31.9g CK:22.7g FH:1.4g SÓ:0.5g CA:21.6mg	Paradicsomleves (1;9;12;) EN:232.7kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:38.8g CK:21.2g FH:3.2g SÓ:0.5g CA:0.0mg 100 %-os halrudacska (1;4;) EN:197.6kcal ZS:13.6g TZS:1.4g SZH:11.4g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:0.3g Zöldséges rizs EN:364.6kcal ZS:14.2g TZS:1.6g SZH:52.4g CK:1.1g FH:6.7g SÓ:0.5g	Zöldséges fehérbableves (1;9;12;) EN:94.3kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:14.2g CK:0.7g FH:3.7g SÓ:0.8g CA:0.0mg Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:221.3kcal ZS:7.9g TZS:2.3g SZH:29.9g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.7g CA:16.0mg Sertéspörkölt (12;) EN:159.0kcal ZS:10.3g TZS:1.9g SZH:2.9g CK:0.1g FH:12.8g SÓ:1.6g CA:0.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g Alma EN:18.6kcal ZS:0.2g SZH:4.2g	Karfiol krémleves (1;7;) EN:88.1kcal ZS:5.4g TZS:2.8g SZH:6.4g CK:0.6g FH:2.8g SÓ:0.8g CA:14.6mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Hentestokány sertéshúsból (1;10;) EN:187.7kcal ZS:12.5g TZS:3.6g SZH:4.5g CK:0.4g FH:12.6g SÓ:2.7g Bulgur (1;7;) EN:287.2kcal ZS:9.7g TZS:2.3g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.7g
Uzsonna	Mátrai diákcsemege EN:113.4kcal ZS:10.8g TZS:4.4g SZH:0.7g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:120.5kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:22.5g CK:2.5g FH:5.6g SÓ:0.9g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Vajas pogácsa (1;3;7;) EN:128.4kcal ZS:7.3g TZS:3.7g SZH:13.1g CK:0.3g FH:2.6g SÓ:0.5g CA:9.0mg	Zöldhagymás kenőmájas (6;7;) EN:65.0kcal ZS:4.9g SZH:0.8g FH:2.7g SÓ:0.4g Fehér kenyér (1;) EN:120.5kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:22.5g CK:2.5g FH:5.6g SÓ:0.9g TV paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Szendvicssonka EN:24.8kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:0.8g CK:0.4g FH:3.0g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:120.5kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:22.5g CK:2.5g FH:5.6g SÓ:0.9g	Bögrés mákos (1;3;7;) EN:292.3kcal ZS:6.6g TZS:1.3g SZH:49.6g CK:28.6g FH:7.3g SÓ:0.2g CA:30.9mg