

## Tízórai

## Meggyes tea

EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g  
FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg

## Kókuszos túrókrém (7;)

EN:59.9kcal ZS:4.2g TZS:2.8g SZH:0.9g CK:0.7g  
FH:4.0g SÓ:0.1g CA:23.4mg

## Vizes zsemle (1;)

EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g  
FH:4.8g

## Citromos tea

EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g  
FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg

## Zöldfűszeres vajkrém (7;)

EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.2g CK:0.8g  
FH:1.5g SÓ:0.3g CA:0.0mg

## Kukoricás kenyér (1;)

EN:164.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:34.2g CK:0.7g  
FH:4.7g SÓ:0.8g

## Gyümölcszsemle (12;)

EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g  
FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg

## Tojáskrém (3;7;)

EN:72.3kcal ZS:6.7g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.5g  
FH:2.1g SÓ:0.2g CA:13.5mg

## Vizes zsemle (1;)

EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g  
FH:4.8g

## Tej (7;)

EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g  
SÓ:0.2g CA:240.0mg

## 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 (7;)

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

## Korpás kenyér (1;6;)

EN:158.4kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:29.6g CK:0.6g  
FH:6.2g SÓ:1.0g

## TV paprika

EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g

## Eprez tea

EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g  
FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg

## Körözött (7;)

EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g  
FH:3.6g SÓ:0.3g CA:24.0mg

## Burgonyás kenyér (1;6;12;)

EN:171.0kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:33.1g CK:0.4g  
FH:5.3g SÓ:1.0g

## Hónapos retek

EN:1.1kcal ZS:0.0g SZH:0.2g FH:0.1g

## Ebéd A

## Orjaleves (1;)

EN:80.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:9.7g CK:2.5g  
FH:4.4g SÓ:2.2g CA:0.0mg

## Édes chilis bab sertéshússal

EN:266.9kcal ZS:10.8g TZS:3.9g SZH:21.9g  
CK:4.4g FH:18.1g SÓ:1.1g

## Fehér kenyér (1;)

EN:52.6kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.7g CK:0.4g  
FH:2.0g SÓ:0.3g

## Alma

EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g

## Sütőtök krémleves (1;)

EN:158.5kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:33.3g  
CK:20.4g FH:2.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg

## Pírított kenyérkocka (1;)

EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g  
FH:1.3g SÓ:0.1g

## Tarhonyás hús (1;)

EN:446.5kcal ZS:11.9g TZS:2.2g SZH:61.1g  
CK:3.5g FH:22.9g SÓ:2.3g CA:0.0mg

## Savanyúság \* (10;12;)

EN:10.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.6g FH:0.5g  
SÓ:1.2g

## Sertés gulyásleves (1;3;9;12;)

EN:190.8kcal ZS:9.7g TZS:1.5g SZH:13.8g CK:1.2g  
FH:9.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg

## Tejberizs (7;)

EN:307.0kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:57.8g  
CK:19.0g FH:11.9g SÓ:0.7g CA:264.0mg

## Fahéj szórát

EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.5g CK:19.5g  
FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg

## Erőleves (9;12;)

EN:56.9kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:7.6g CK:2.9g  
FH:3.3g SÓ:1.3g CA:4.5mg

## Levesbetét tészta (1;)

EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g  
FH:0.9g SÓ:0.3g

Natúr vagdalt (Ripp-ropp)  
(1;3;6;)

EN:409.8kcal ZS:32.4g TZS:5.1g SZH:22.0g  
CK:0.6g FH:8.5g SÓ:1.7g

## Zöldbabfőzelék (1;7;)

EN:165.2kcal ZS:8.4g TZS:2.7g SZH:16.9g CK:7.1g  
FH:4.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg

## Félbarna kenyér (1;)

EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g  
FH:2.0g SÓ:0.3g

## Paradicsomleves (1;6;)

EN:184.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:30.4g  
CK:13.4g FH:3.3g SÓ:1.1g

## Kukoricás csirkeragu

EN:190.2kcal ZS:13.8g TZS:3.9g SZH:5.0g CK:1.5g  
FH:10.7g SÓ:1.6g

## Párolt bulgur (1;)

EN:258.9kcal ZS:2.8g TZS:0.2g SZH:49.0g CK:7.0g  
FH:9.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg

## Ebéd B

## Orjaleves (1;)

EN:80.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:9.7g CK:2.5g  
FH:4.4g SÓ:2.2g CA:0.0mg

## Vega chilis bab

EN:299.6kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:43.8g CK:5.4g  
FH:17.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg

## Fehér kenyér (1;)

EN:52.6kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.7g CK:0.4g  
FH:2.0g SÓ:0.3g

## Sütőtök krémleves (1;)

EN:158.5kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:33.3g  
CK:20.4g FH:2.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg

## Pírított kenyérkocka (1;)

EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g  
FH:1.3g SÓ:0.1g

## Zöldséges-sajtos rizottó (7;)

EN:392.1kcal ZS:8.8g TZS:5.5g SZH:63.8g CK:0.6g  
FH:15.4g SÓ:0.6g CA:240.0mg

## Hamis gulyásleves (1;9;12;)

EN:167.8kcal ZS:7.7g TZS:1.0g SZH:19.0g CK:0.2g  
FH:3.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg

## Tejberizs (7;)

EN:307.0kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:57.8g  
CK:19.0g FH:11.9g SÓ:0.7g CA:264.0mg

## Fahéj szórát

EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.5g CK:19.5g  
FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg

## Erőleves (9;12;)

EN:56.9kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:7.6g CK:2.9g  
FH:3.3g SÓ:1.3g CA:4.5mg

## Levesbetét tészta (1;)

EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g  
FH:0.9g SÓ:0.3g

## Tojásvagdalt (1;3;6;)

EN:191.0kcal ZS:7.5g TZS:2.5g SZH:13.2g CK:0.1g  
FH:17.4g SÓ:1.0g CA:0.0mg

## Zöldbabfőzelék (1;7;)

EN:165.2kcal ZS:8.4g TZS:2.7g SZH:16.9g CK:7.1g  
FH:4.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg

## Félbarna kenyér (1;)

EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g  
FH:2.0g SÓ:0.3g

## Paradicsomleves (1;6;)

EN:184.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:30.4g  
CK:13.4g FH:3.3g SÓ:1.1g

## Kukoricás tofu ragu (6;)

EN:147.6kcal ZS:9.6g TZS:1.4g SZH:4.7g CK:1.7g  
FH:9.9g SÓ:0.7g

## Párolt bulgur (1;)

EN:258.9kcal ZS:2.8g TZS:0.2g SZH:49.0g CK:7.0g  
FH:9.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg

Hétfő 05.26	Kedd 05.27	Szerda 05.28	Csütörtök 05.29	Péntek 05.30
<b>Mátrai csemege szalámi</b> EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g <b>Margarin (7;)</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g <b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g <b>Kígyóuborka</b> EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	<b>Házi csirkemájkrém</b> EN:52.6kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.0g FH:4.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg <b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)</b> EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g <b>Lilahagyma</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Gouda sajt (3;7;)</b> EN:343.0kcal ZS:26.0g TZS:17.8g SZH:2.0g CK:2.0g FH:28.0g SÓ:2.0g CA:800.0mg <b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g <b>Paradicsom</b> EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	<b>Szendvicskrém (7;)</b> EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:22.5mg <b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)</b> EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	<b>Teljes kiőrlésű Lekváros táska (1;3;7;)</b> EN:202.5kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:28.5g CK:11.1g FH:2.6g SÓ:0.3g