

Hétfő
11.17Kedd
11.18Szerda
11.19Csütörtök
11.20Péntek
11.21

Tízórai

Tej 2dl (7;)

EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g
FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg

Pulyka pizzasonka (6;)

EN:23.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:0.2g CK:0.1g
FH:3.0g SÓ:0.5g

margarin

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g
FH:6.0g SÓ:0.9g

Gyümölcs tea

EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g
FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg

Sajtos stangli (1;6;7;)

EN:164.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:25.5g CK:0.5g
FH:7.0g SÓ:0.8g

margarin

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

Karamellás tej (7;)

EN:104.3kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:13.0g CK:13.0g
FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg

Kukoricapehely (1;)

EN:96.5kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:21.3g CK:1.5g
FH:2.0g SÓ:0.4g

Mézes tea

EN:21.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.8g CK:5.8g
FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg

Körözött (7;)

EN:48.9kcal ZS:3.1g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.2g
FH:3.9g SÓ:0.7g CA:32.6mg

Retek szeletek

EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g

teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g
FH:6.0g SÓ:0.9g

Erdei gyümölcs 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

Light trappista sajt (7;)

EN:65.1kcal ZS:3.0g TZS:1.9g SZH:0.1g CK:0.1g
FH:9.4g SÓ:0.4g CA:180.0mg

margarin

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g
FH:6.0g SÓ:0.9g

Ebéd

Legényfogó leves (1;7;)

EN:133.8kcal ZS:4.9g TZS:1.6g SZH:9.5g CK:0.4g
FH:12.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg

Tejben dara (1;7;)

EN:205.7kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:35.5g CK:17.7g
FH:8.7g SÓ:0.2g CA:240.0mg

Kakaó szórát

EN:81.6kcal ZS:0.4g TZS:0.3g SZH:18.3g CK:18.0g
FH:0.4g SÓ:0.0g

félbarna kenyér (ebédhez) (1;)

EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g
FH:3.8g SÓ:0.0g

alma

EN:21.0kcal ZS:0.2g SZH:4.2g FH:0.2g

Reszelttészta leves zellermentes (1;)

EN:78.8kcal ZS:1.6g TZS:0.2g SZH:13.5g CK:2.3g
FH:2.3g SÓ:0.8g

Rakott kelkáposzta (7;)

EN:300.2kcal ZS:9.4g TZS:3.2g SZH:37.1g CK:0.7g
FH:16.5g SÓ:0.5g CA:0.0mg

teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)

EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g
FH:4.8g SÓ:0.7g

Tejfölös karfiolleves (1;3;7;9;)

EN:74.9kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:5.9g CK:1.1g
FH:2.3g SÓ:0.7g CA:18.0mg

Paprikás burgonya virslivel (12;)

EN:275.8kcal ZS:11.3g TZS:3.5g SZH:31.1g CK:0.0g
FH:8.9g SÓ:1.3g

teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)

EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g
FH:4.8g SÓ:0.7g

Amerikai káposzta saláta (7;)

EN:50.1kcal ZS:2.6g TZS:1.6g SZH:5.1g CK:1.4g
FH:1.2g SÓ:0.2g CA:14.4mg

Daragaluska leves (1;3;9;)

EN:124.0kcal ZS:4.9g TZS:0.8g SZH:14.2g CK:1.0g
FH:5.2g SÓ:0.0g

Sertés vagdalt (1;3;)

EN:442.6kcal ZS:31.5g TZS:6.4g SZH:23.9g CK:0.4g
FH:15.2g SÓ:1.1g

Zöldborsófőzelék (1;7;)

EN:270.4kcal ZS:7.8g TZS:2.1g SZH:32.3g CK:9.8g
FH:14.2g SÓ:0.6g CA:126.0mg

félbarna kenyér (ebédhez) (1;)

EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g
FH:3.8g SÓ:0.0g

Vegyes gyümölcsleves (1;7;)

EN:152.3kcal ZS:2.8g TZS:2.3g SZH:28.8g CK:20.2g
FH:1.8g SÓ:0.4g CA:0.0mg

Bolognai ragu (csirkehússal)

EN:65.0kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:3.6g CK:2.1g
FH:9.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg

Főtt tészta (1;)

EN:222.1kcal ZS:5.8g TZS:0.8g SZH:36.0g CK:1.8g
FH:6.1g SÓ:0.0g

Reszelt sajt (1;7;)

EN:56.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:1.0g CK:0.3g
FH:3.8g SÓ:0.2g CA:120.0mg

Uzsonna

Halkrém (4;10;)

EN:64.9kcal ZS:6.2g TZS:1.9g SZH:0.0g CK:0.0g
FH:2.2g SÓ:0.1g

Paprika

EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g

vizes zsemle (1;)

EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g
FH:4.4g

Csicseriborsó krém (7;12;)

EN:59.0kcal ZS:3.2g TZS:1.8g SZH:4.7g CK:0.4g
FH:2.1g SÓ:0.5g CA:3.8mg

Kis baguett (1;6;7;)

EN:173.6kcal ZS:1.5g TZS:0.0g SZH:34.0g CK:0.6g
FH:7.2g SÓ:0.6g

Retek szeletek

EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g

Tojáskrém (3;7;)

EN:53.8kcal ZS:4.9g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.2g
FH:1.9g SÓ:0.1g CA:5.0mg

Kígyóborka

EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g

vizes zsemle (1;)

EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g
FH:4.4g

Zala felvágott

EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g
FH:2.6g SÓ:0.4g

margarin

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

Paprika

EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g

félbarna kenyér (1;)

EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g
FH:4.7g SÓ:0.0g

Ívó joghurt kajszis (7;)

EN:96.3kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:13.8g CK:13.8g
FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg

Kifli (1;7;)

EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g
FH:2.9g SÓ:0.4g