

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
Reggeli	<p>Erdei gyümölcs tea EN: 53.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 13.0 g; CK: 13.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Csirkemell sonka EN: 65.4 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.2 g; FH: 9.0 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Köménymagos sajt (7;) EN: 134.0 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 5.2 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.5 g; FH: 15.0 g; SÓ: 0.8 g; CA: 300.0 mg;</p> <p>margarin EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g;</p> <p>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 307.4 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 62.4 g; CK: 1.4 g; FH: 11.8 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Kápia paprika EN: 18.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.8 g; CK: 1.4 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g;</p>	<p>Vaníliás tej (7;) EN: 139.9 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 2.3 g; SZH: 18.2 g; CK: 16.5 g; FH: 7.5 g; SÓ: 0.3 g; CA: 300.0 mg;</p> <p>Kukoricás pogácsa (1;3;7;8;10;) EN: 174.0 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 2.5 g; SZH: 27.5 g; CK: 0.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 1.0 g;</p> <p>Mákos búrkifli (1;7;) EN: 464.0 kcal; ZS: 20.2 g; TZS: 8.6 g; SZH: 48.2 g; CK: 22.6 g; FH: 7.9 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg;</p>	<p>Karamellás tej (7;) EN: 133.0 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 2.3 g; SZH: 16.5 g; CK: 16.5 g; FH: 7.5 g; SÓ: 0.3 g; CA: 300.0 mg;</p> <p>Barackos túrókrém (7;) EN: 75.4 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 3.0 g; SZH: 4.3 g; CK: 4.2 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.2 g; CA: 38.0 mg;</p> <p>Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN: 238.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 41.6 g; CK: 6.7 g; FH: 6.7 g; SÓ: 0.5 g;</p>	<p>Gyümölcsös joghurt (7;) EN: 82.5 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 1.0 g; SZH: 13.8 g; CK: 12.5 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.1 g; CA: 150.0 mg;</p> <p>Marha párizsi EN: 95.6 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 3.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.2 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.8 g;</p> <p>Natúr vajkrém 1/2 (7;) EN: 21.5 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 1.2 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.4 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.1 g; CA: 8.5 mg;</p> <p>Humusz 1/2 (7;) EN: 36.4 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.9 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.3 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.2 g; CA: 7.5 mg;</p> <p>Sajtos zsemle (1;7;) EN: 292.0 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 1.8 g; SZH: 53.0 g; CK: 1.1 g; FH: 7.7 g; SÓ: 1.4 g;</p> <p>Zöldhagyma EN: 7.6 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 0.2 g; FH: 0.4 g;</p>	<p>Málna tea EN: 46.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 11.3 g; CK: 11.3 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Bundás kenyér (1;3;6;7;) EN: 422.0 kcal; ZS: 20.2 g; TZS: 2.5 g; SZH: 48.7 g; CK: 2.3 g; FH: 9.8 g; SÓ: 2.5 g; CA: 18.0 mg;</p> <p>Paradicsom EN: 16.1 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Trappista sajt (7;) EN: 178.2 kcal; ZS: 12.9 g; TZS: 8.4 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.0 g; FH: 15.0 g; SÓ: 1.2 g; CA: 390.0 mg;</p>
Ebéd	<p>Zellerkrémleves galuskával (1;3;7;9;) EN: 240.0 kcal; ZS: 8.3 g; TZS: 2.5 g; SZH: 32.5 g; CK: 2.0 g; FH: 6.1 g; SÓ: 1.5 g; CA: 19.2 mg;</p> <p>Bolognai spagetti sertés (1;) EN: 670.1 kcal; ZS: 24.4 g; TZS: 7.1 g; SZH: 82.6 g; CK: 8.9 g; FH: 30.0 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Reszelt sajt (1;7;) EN: 73.0 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 2.8 g; SZH: 3.1 g; CK: 0.0 g; FH: 5.4 g; SÓ: 0.4 g; CA: 130.0 mg;</p>	<p>Kapros tökleves (1;7;) EN: 168.2 kcal; ZS: 11.6 g; TZS: 3.5 g; SZH: 13.1 g; CK: 1.9 g; FH: 2.5 g; SÓ: 1.0 g; CA: 30.0 mg;</p> <p>Pirított tökmag EN: 54.1 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 0.9 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.1 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.0 g;</p> <p>Sajtos sertéskaraj (1;7;) EN: 337.8 kcal; ZS: 22.9 g; TZS: 7.3 g; SZH: 9.1 g; CK: 0.5 g; FH: 23.5 g; SÓ: 1.7 g; CA: 42.9 mg;</p> <p>Burgonyapüré (7;) EN: 292.9 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 3.0 g; SZH: 44.7 g; CK: 7.9 g; FH: 10.1 g; SÓ: 1.5 g; CA: 204.0 mg;</p> <p>Házi csalamádé EN: 71.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 14.8 g; CK: 7.6 g; FH: 1.9 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg;</p>	<p>Reszelttészta leves (1;3;9;) EN: 146.5 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 17.7 g; CK: 1.0 g; FH: 5.3 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Sült csirkecomb filé EN: 238.1 kcal; ZS: 14.5 g; TZS: 2.5 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.0 g; FH: 25.1 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Sárgaborsó főzelék (1;) EN: 373.5 kcal; ZS: 7.6 g; TZS: 0.7 g; SZH: 53.7 g; CK: 4.6 g; FH: 20.6 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g;</p> <p>alma EN: 52.5 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.5 g; CK: 6.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;</p>	<p>Tojásleves (1;3;) EN: 116.9 kcal; ZS: 8.8 g; TZS: 1.2 g; SZH: 6.7 g; CK: 0.0 g; FH: 2.5 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Sertés pörkölt (1;) EN: 299.2 kcal; ZS: 23.3 g; TZS: 6.6 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.0 g; FH: 16.2 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Főtt burgonya EN: 253.8 kcal; ZS: 0.5 g; SZH: 49.7 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.9 g;</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g;</p> <p>Csemege uborka * (10;) EN: 10.4 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; CK: 1.2 g; FH: 0.8 g; SÓ: 1.6 g;</p>	<p>Málgombóc leves (1;3;9;) EN: 149.6 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.8 g; SZH: 21.5 g; CK: 5.2 g; FH: 9.9 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Tejberizs (7;) EN: 406.5 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 4.6 g; SZH: 73.3 g; CK: 24.9 g; FH: 12.8 g; SÓ: 0.9 g; CA: 300.0 mg;</p> <p>Kakaó szórát EN: 140.3 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 30.1 g; CK: 29.5 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 233.1 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.3 g; SZH: 45.5 g; CK: 0.0 g; FH: 8.4 g; SÓ: 1.2 g;</p> <p>körte EN: 62.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 14.4 g; CK: 1.8 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g;</p>
Vacsora	<p>Kenyérlángos (1;7;) EN: 765.9 kcal; ZS: 49.6 g; TZS: 19.1 g; SZH: 50.1 g; CK: 2.5 g; FH: 27.5 g; SÓ: 3.1 g; CA: 420.0 mg;</p> <p>körte EN: 62.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 14.4 g; CK: 1.8 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g;</p>	<p>Rakott karfiol (csirkehússal) (7;) EN: 475.2 kcal; ZS: 25.2 g; TZS: 10.3 g; SZH: 29.7 g; CK: 0.7 g; FH: 31.5 g; SÓ: 1.0 g; CA: 293.7 mg;</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g;</p> <p>Kiwi gyümölcs EN: 104.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 22.6 g; CK: 12.0 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;</p>	<p>Budapest sertésragu (1;) EN: 235.2 kcal; ZS: 15.7 g; TZS: 4.4 g; SZH: 6.1 g; CK: 0.0 g; FH: 16.5 g; SÓ: 1.4 g; CA: 7.6 mg;</p> <p>Rizs köret EN: 344.6 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 0.5 g; SZH: 69.8 g; CK: 0.0 g; FH: 8.4 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g;</p>	<p>Füstölt főtt tarja EN: 286.8 kcal; ZS: 24.0 g; TZS: 11.0 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.7 g; FH: 15.6 g; SÓ: 3.0 g;</p> <p>Francia saláta * (3;7;10;) EN: 283.5 kcal; ZS: 17.2 g; TZS: 3.7 g; SZH: 20.5 g; CK: 9.5 g; FH: 5.8 g; SÓ: 1.8 g; CA: 21.6 mg;</p> <p>fehér kenyér (1;6;) EN: 96.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.2 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.6 g;</p> <p>alma EN: 52.5 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.5 g; CK: 6.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;</p>	