

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15
Tízórai	<p>Tej (7;) EN: 110.0 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 3.6 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 5.8 g; SÓ: 0.3 g; CA: 240.0 mg;</p> <p>Sajtos kifli (1;7;) EN: 160.5 kcal; ZS: 3.6 g; SZH: 23.8 g; FH: 6.7 g; SÓ: 0.5 g;</p> <p>Gouda sajt (3;7;) EN: 137.2 kcal; ZS: 10.4 g; TZS: 7.1 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.8 g; FH: 11.2 g; SÓ: 0.8 g; CA: 320.0 mg;</p>	<p>Kakaó (7;) EN: 121.9 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 1.9 g; SZH: 16.3 g; CK: 16.2 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg;</p> <p>Briós (1;3;6;7;) EN: 163.8 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 1.5 g; SZH: 28.4 g; CK: 4.7 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg;</p>	<p>Csipkebogyó tea EN: 82.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.0 g; CK: 20.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Trappista sajt (7;) EN: 118.8 kcal; ZS: 8.6 g; TZS: 5.6 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.0 g; FH: 10.0 g; SÓ: 0.8 g; CA: 260.0 mg;</p> <p>margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g;</p> <p>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 153.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.2 g; CK: 0.7 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg;</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>Kifli (1;7;) EN: 109.6 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.6 g; SZH: 20.4 g; CK: 1.1 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g;</p>	<p>Vaníliás tej (7;) EN: 115.9 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 15.6 g; CK: 14.0 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg;</p> <p>Natúr vajkrém (7;) EN: 42.2 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 2.4 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.7 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 17.0 mg;</p> <p>Köménymagos sajt (7;) EN: 107.2 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 4.2 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.4 g; FH: 12.0 g; SÓ: 0.6 g; CA: 240.0 mg;</p> <p>korpás zsemle (1;6;) EN: 141.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.0 g; SZH: 26.9 g; CK: 1.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.6 g;</p> <p>Kígyóborka EN: 6.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;</p>
Ebéd	<p>Lebbencs leves (1;3;9;) EN: 207.8 kcal; ZS: 8.2 g; TZS: 1.6 g; SZH: 28.3 g; CK: 3.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Fasírt golyó (sütőben sütvé) (1;6;) EN: 194.9 kcal; ZS: 13.3 g; TZS: 2.2 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.8 g; FH: 8.3 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Lencsefőzelék (1;7;10;) EN: 294.3 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 2.6 g; SZH: 36.0 g; CK: 3.6 g; FH: 16.4 g; SÓ: 1.3 g; CA: 24.0 mg;</p> <p>fehér kenyér (1;6;) EN: 72.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.4 g; CK: 0.5 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g;</p> <p>Túró rudi (6;7;) EN: 105.6 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 4.2 g; SZH: 11.7 g; CK: 10.8 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.0 g;</p>	<p>Zöldbableves (1;7;) EN: 96.8 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 2.3 g; SZH: 9.1 g; CK: 1.6 g; FH: 2.8 g; SÓ: 1.5 g; CA: 24.0 mg;</p> <p>Rántott sertésszelet (1;3;) EN: 338.8 kcal; ZS: 20.4 g; TZS: 3.9 g; SZH: 19.9 g; CK: 0.2 g; FH: 17.9 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Hagymás tört burgonya EN: 338.5 kcal; ZS: 11.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 46.8 g; CK: 0.0 g; FH: 6.4 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 99.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.5 g; CK: 0.0 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.5 g;</p> <p>Csemege uborka * (10;) EN: 9.1 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.2 g; CK: 1.1 g; FH: 0.7 g; SÓ: 1.4 g;</p>	<p>Tárkonyos Halgaluska leves (1;3;4;7;9;) EN: 208.0 kcal; ZS: 10.9 g; TZS: 4.2 g; SZH: 15.9 g; CK: 3.0 g; FH: 8.4 g; SÓ: 2.1 g; CA: 36.0 mg;</p> <p>Ízes derelye (1;3;) EN: 451.6 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 90.8 g; CK: 12.7 g; FH: 11.3 g; SÓ: 2.2 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Porcukor szórat EN: 61.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.0 g; CK: 15.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Banán EN: 241.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 55.7 g; CK: 34.5 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;</p>	<p>Zöldséges karalábéleves (1;3;9;12;) EN: 119.5 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 0.9 g; SZH: 13.8 g; CK: 0.5 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>Tejszínes pulyka apró (1;7;9;) EN: 278.1 kcal; ZS: 16.4 g; TZS: 6.8 g; SZH: 8.8 g; CK: 2.0 g; FH: 23.3 g; SÓ: 1.0 g; CA: 58.5 mg;</p> <p>Sárgarépás rizs EN: 381.7 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 68.3 g; CK: 2.3 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;</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>fehér kenyér (1;6;) EN: 72.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.4 g; CK: 0.5 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g;</p>	<p>Kapros tökleves (1;7;) EN: 139.8 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 2.6 g; SZH: 11.1 g; CK: 1.4 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.9 g; CA: 20.4 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>Serpenyős burgonya lángolt kolbással (1;3;) EN: 449.1 kcal; ZS: 15.6 g; TZS: 5.0 g; SZH: 54.2 g; CK: 0.1 g; FH: 21.3 g; SÓ: 1.9 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 99.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.5 g; CK: 0.0 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.5 g;</p> <p>Házi káposztasaláta EN: 56.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 11.7 g; CK: 6.0 g; FH: 1.6 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg;</p>
Uzsonna	<p>Körözött (7;) EN: 56.1 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.4 g; SZH: 1.4 g; CK: 1.3 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.3 g; CA: 33.6 mg;</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 199.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 39.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.0 g;</p> <p>Kígyóborka EN: 6.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;</p>	<p>Csirkemell sonka EN: 32.7 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;</p> <p>margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g;</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 199.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 39.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.0 g;</p> <p>Paprika EN: 15.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;</p>	<p>Tojáskrém (3;7;10;) EN: 47.1 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.7 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.5 g; CA: 15.6 mg;</p> <p>fehér kenyér (1;6;) EN: 144.6 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.8 g; CK: 1.0 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.9 g;</p> <p>Hónapos retek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;</p>	<p>Magyaros vajkrém (7;) EN: 34.2 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 1.9 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.6 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.3 g; CA: 13.6 mg;</p> <p>teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 199.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 39.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.0 g;</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>Túrós batyu (1;6;7;) EN: 175.0 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 25.0 g; CK: 8.0 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 15.0 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>