

| | Hétfő 05.11 | Kedd 05.12 | Szerda 05.13 | Csütörtök 05.14 | Péntek 05.15 |
|----------------|--|---|---|--|--|
| Tízórai | Tej (7;) EN: 82.5 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 2.7 g; SZH: 6.9 g; CK: 6.9 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.2 g; CA: 180.0 mg; Sajtos kifli (1;7;) EN: 160.5 kcal; ZS: 3.6 g; SZH: 23.8 g; FH: 6.7 g; SÓ: 0.5 g; Gouda sajt (3;7;) EN: 102.9 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 5.3 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.6 g; FH: 8.4 g; SÓ: 0.6 g; CA: 240.0 mg; | Kakaó (7;) EN: 113.8 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 1.8 g; SZH: 15.5 g; CK: 15.4 g; FH: 5.7 g; SÓ: 0.2 g; CA: 218.4 mg; 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; | Csipkebogyó tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Trappista sajt (7;) EN: 89.1 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 4.2 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 7.5 g; SÓ: 0.6 g; CA: 195.0 mg; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Teljeskiórlésű 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; | 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; 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; | Vaníliás tej (7;) EN: 88.9 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 1.4 g; SZH: 12.2 g; CK: 10.6 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.2 g; CA: 180.0 mg; Natúr vajkrém (7;) EN: 30.7 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 1.7 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.5 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 g; CA: 12.5 mg; Köménymagos sajt (7;) EN: 80.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 3.1 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.3 g; FH: 9.0 g; SÓ: 0.4 g; CA: 180.0 mg; 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; Kígyóborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; |
| Ebéd | Lebbencs leves (1;3;9;) EN: 103.1 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 0.9 g; SZH: 13.2 g; CK: 1.8 g; FH: 2.1 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Fasírt golyó (sütőben sütvé) (1;6;) EN: 125.8 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 1.4 g; SZH: 6.5 g; CK: 0.5 g; FH: 5.5 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Lencsefőzelék (1;7;10;) EN: 193.1 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 1.7 g; SZH: 24.2 g; CK: 2.4 g; FH: 10.9 g; SÓ: 0.9 g; CA: 18.0 mg; fehér kenyér (1;6;) EN: 48.2 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.6 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g; Túrudi (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; | Zöldbableves (1;7;) EN: 68.2 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 7.3 g; CK: 1.2 g; FH: 2.2 g; SÓ: 1.5 g; CA: 12.0 mg; Rántott sertésszelet (1;3;) EN: 218.9 kcal; ZS: 10.1 g; TZS: 2.6 g; SZH: 16.0 g; CK: 0.2 g; FH: 15.1 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Hagymás tört burgonya EN: 193.9 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 28.3 g; CK: 0.0 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; teljeskiórlésű kenyér (1;) EN: 66.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.0 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 g; Csemege uborka * (10;) EN: 5.2 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.6 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.8 g; | Tárkonyos Halgaluska leves (1;3;4;7;9;) EN: 137.9 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 2.8 g; SZH: 10.4 g; CK: 2.1 g; FH: 6.0 g; SÓ: 1.5 g; CA: 24.0 mg; Ízes derelye (1;3;) EN: 350.8 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.5 g; SZH: 71.1 g; CK: 10.2 g; FH: 8.9 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg; Porcukor szórat EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Banán EN: 63.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 14.5 g; CK: 9.0 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; | Zöldséges karalábéleves (1;3;9;12;) EN: 83.2 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.7 g; SZH: 9.7 g; CK: 0.3 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; Tejszínes pulyka apró (1;7;9;) EN: 153.2 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 2.8 g; SZH: 5.6 g; CK: 0.7 g; FH: 15.7 g; SÓ: 0.7 g; CA: 19.5 mg; Sárgarépás rizs EN: 278.5 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 0.7 g; SZH: 49.6 g; CK: 1.1 g; FH: 6.1 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; 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; fehér kenyér (1;6;) EN: 48.2 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.6 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g; | Kapros tökleves (1;7;) EN: 90.5 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 2.1 g; SZH: 7.4 g; CK: 1.3 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.7 g; CA: 19.2 mg; Pirított tökmag EN: 43.3 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 0.7 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.1 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.0 g; Serpenyős burgonya lángolt kolbással (1;3;) EN: 192.7 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 2.1 g; SZH: 23.5 g; CK: 0.0 g; FH: 8.9 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; teljeskiórlésű kenyér (1;) EN: 66.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.0 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 g; Házi káposztasaláta EN: 32.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.9 g; CK: 4.0 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; |
| Uzsonna | Körözött (7;) EN: 36.2 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.8 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 21.6 mg; teljeskiórlésű 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; Kígyóborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; | Csirkemell sonka EN: 21.8 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; teljeskiórlésű 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; Paprika EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; | Tojáskrém (3;7;10;) EN: 35.9 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 1.6 g; CK: 0.7 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.3 g; CA: 15.6 mg; 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; 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; | Magyaros vajkrém (7;) EN: 33.2 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 1.9 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.5 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.3 g; CA: 12.4 mg; teljeskiórlésű 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; Paradicsom EN: 13.8 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; | 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; 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; |