

| | Hétfő 04.20 | Kedd 04.21 | Szerda 04.22 | Csütörtök 04.23 | Péntek 04.24 |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g CA:0.0mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg | Kakaó (7;) EN:122.6kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:16.2g FH:6.2g SÓ:0.2g CA:240.0mg Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:2.5mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g | Erdei gyümölcs tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sült húskrém (7;) EN:88.3kcal ZS:7.9g TZS:3.7g SZH:0.4g CK:0.3g FH:3.9g SÓ:0.2g CA:9.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g | Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:2.5mg Gépsonka EN:23.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g Rozskenyér (1;) EN:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Sárgarépa csíkok EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg | Citromos tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Körözött (7;) EN:50.2kcal ZS:3.1g TZS:2.1g SZH:1.3g CK:1.2g FH:3.9g SÓ:0.7g CA:32.6mg fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g CA:0.0mg Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg |
| Ebéd | Csirkeraagu leves (1;7;) EN:136.6kcal ZS:7.7g TZS:2.5g SZH:7.6g CK:2.3g FH:8.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Tejbendara kókuszreszelékkel (1;7;) EN:348.4kcal ZS:9.4g TZS:6.8g SZH:52.7g CK:19.2g FH:11.0g 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 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 Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg | Zöldségkrémleves (1;7;) EN:48.3kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:6.8g CK:0.4g FH:1.7g SÓ:1.5g CA:0.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g CA:0.0mg Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:122.2kcal ZS:3.3g TZS:0.3g SZH:16.7g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:0.8g CA:0.0mg Petrezselymes burgonya (12;) EN:341.4kcal ZS:12.5g TZS:5.6g SZH:46.1g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.8g CA:0.0mg Panírozott dino szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:200.4kcal ZS:14.7g TZS:2.2g SZH:11.5g CK:0.4g FH:4.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg | Reszelt tésztaleves (1;3;) EN:52.9kcal ZS:1.8g TZS:0.3g SZH:7.5g CK:0.7g FH:1.5g SÓ:0.7g CA:0.0mg Sült kolbász EN:216.0kcal ZS:21.2g TZS:8.5g SZH:1.1g CK:0.1g FH:5.1g SÓ:1.1g Lencsefőzelék (1;7;10;12;) EN:343.6kcal ZS:8.8g TZS:2.4g SZH:42.8g CK:2.9g FH:17.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg | Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:137.9kcal ZS:3.4g TZS:2.1g SZH:23.1g CK:18.8g FH:2.0g SÓ:0.0g CA:29.8mg Panírozott halrúd (1;3;4;) EN:167.1kcal ZS:8.2g TZS:0.8g SZH:12.5g CK:0.4g FH:7.3g SÓ:0.4g CA:0.0mg Párolt rizs EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg Csalamádé * (10;12;) EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:1.0g | Olasz zöldségleves (1;9;) EN:96.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:15.7g CK:0.6g FH:5.2g SÓ:0.7g CA:0.0mg Csirkepaprikás (1;7;) EN:142.8kcal ZS:9.5g TZS:2.8g SZH:4.6g CK:0.5g FH:9.4g 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 CA:0.0mg |
| Uzsonna | Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:172.5mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg | Tavaszi felvágott EN:55.4kcal ZS:4.8g TZS:2.0g SZH:0.7g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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 Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg | Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Gyümölcsös zabkeksz * (1;3;) EN:145.1kcal ZS:3.9g TZS:0.8g SZH:21.5g CK:2.5g FH:4.6g SÓ:0.7g CA:0.0mg | Gyümölcsös joghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g 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 | Edami sajt (7;) EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g CA:320.0mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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 |
| Napi összesítés | EN: 1228.7 kcal; ZS: 37.3 g; TZS: 18.8 g; SZH: 173.9 g; CK: 46.9 g; FH: 44.2 g; SÓ: 4.0 g; CA: 652.5 mg; | EN: 1312.8 kcal; ZS: 55.2 g; TZS: 21.5 g; SZH: 157.2 g; CK: 19.3 g; FH: 37.0 g; SÓ: 6.0 g; CA: 242.5 mg; | EN: 1186.4 kcal; ZS: 45.5 g; TZS: 15.9 g; SZH: 141.0 g; CK: 17.4 g; FH: 42.7 g; SÓ: 5.3 g; CA: 9.0 mg; | EN: 1242.6 kcal; ZS: 33.0 g; TZS: 13.6 g; SZH: 186.8 g; CK: 35.2 g; FH: 39.3 g; SÓ: 5.3 g; CA: 397.3 mg; | EN: 974.8 kcal; ZS: 31.6 g; TZS: 13.1 g; SZH: 122.3 g; CK: 12.0 g; FH: 45.4 g; SÓ: 4.0 g; CA: 352.6 mg; |