

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15
<b>Tízórai</b>	<b>Tej (7;)</b> 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; <b>Sajtos kifli (1;7;)</b> EN: 160.5 kcal; ZS: 3.6 g; SZH: 23.8 g; FH: 6.7 g; SÓ: 0.5 g; <b>Gouda sajt (3;7;)</b> 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;	<b>Kakaó (7;)</b> 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; <b>Briós (1;3;6;7;)</b> 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;	<b>Csipkebogyó tea</b> 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; <b>Trappista sajt (7;)</b> 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; <b>margarin</b> EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; <b>Teljeskiórlésű zsemle (1;6;)</b> 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;	<b>Gyümölcsös joghurt (7;)</b> 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; <b>Kifli (1;7;)</b> 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;	<b>Vaníliás tej (7;)</b> 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; <b>Natúr vajkrém (7;)</b> 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; <b>Köménymagos sajt (7;)</b> 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; <b>korpás zsemle (1;6;)</b> 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; <b>Kígyóborka</b> 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;
<b>Ebéd</b>	<b>Lebbencs leves (1;3;9;)</b> 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; <b>Fasírt golyó (sütőben sütve) (1;6;)</b> 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; <b>Lencsefőzelék (1;7;10;)</b> 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; <b>fehér kenyér (1;6;)</b> 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; <b>Túrudi (6;7;)</b> 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;	<b>Zöldbableves (1;7;)</b> 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; <b>Rántott sertésszelet (1;3;)</b> 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; <b>Hagymás tört burgonya</b> 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; <b>teljeskiórlésű kenyér (1;)</b> 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; <b>Csemege uborka * (10;)</b> 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;	<b>Tárkonyos Halgaluska leves (1;3;4;7;9;)</b> 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; <b>Ízes derelye (1;3;)</b> 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; <b>Porcukor szórat</b> 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; <b>Banán</b> 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;	<b>Zöldséges karalábéleves (1;3;9;12;)</b> 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; <b>Tejszínes pulyka apró (1;7;9;)</b> 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; <b>Sárgarépás rizs</b> 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; <b>alma</b> 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; <b>fehér kenyér (1;6;)</b> 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;	<b>Kapros tökleves (1;7;)</b> 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; <b>Pirított tökmag</b> 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; <b>Serpenyős burgonya lángolt kolbással (1;3;)</b> 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; <b>teljeskiórlésű kenyér (1;)</b> 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; <b>Házi káposztasaláta</b> 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;
<b>Uzsonna</b>	<b>Körözött (7;)</b> 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; <b>teljeskiórlésű kenyér (1;)</b> 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; <b>Kígyóborka</b> 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;	<b>Csirkemell sonka</b> 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; <b>margarin</b> EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; <b>teljeskiórlésű kenyér (1;)</b> 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; <b>Paprika</b> 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;	<b>Tojáskrém (3;7;10;)</b> 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; <b>fehér kenyér (1;6;)</b> 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; <b>Hónapos retek</b> 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;	<b>Magyaros vajkrém (7;)</b> 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; <b>teljeskiórlésű kenyér (1;)</b> 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; <b>Paradicsom</b> 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;	<b>Túrós batyu (1;6;7;)</b> 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; <b>körte</b> 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;

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15
<b>Tízórai</b>	<b>Tej (7;)</b> 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; <b>Sajtos kifli (1;7;)</b> EN: 160.5 kcal; ZS: 3.6 g; SZH: 23.8 g; FH: 6.7 g; SÓ: 0.5 g; <b>Gouda sajt (3;7;)</b> 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;	<b>Kakaó (7;)</b> 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; <b>Briós (1;3;6;7;)</b> 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;	<b>Csipkebogyó tea</b> 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; <b>Trappista sajt (7;)</b> 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; <b>margarin</b> EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g;	<b>Gyümölcsös joghurt (7;)</b> 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; <b>Kifli (1;7;)</b> 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;	<b>Vaníliás tej (7;)</b> 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; <b>Natúr vajkrém (7;)</b> 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; <b>Köménymagos sajt (7;)</b> 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; <b>korpás zsemle (1;6;)</b> 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; <b>Kígyóborka</b> 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;
<b>Ebéd</b>	<b>Lebbencs leves (1;3;9;)</b> 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; <b>Fasírt golyó (sütőben sütvé) (1;6;)</b> 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; <b>Lencsefőzelék (1;7;10;)</b> 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; <b>fehér kenyér (1;6;)</b> 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; <b>Túró rudi (6;7;)</b> 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;	<b>Zöldbableves (1;7;)</b> 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; <b>Rántott sertésszelet (1;3;)</b> 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; <b>Hagymás tört burgonya</b> 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; <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> 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; <b>Csemege uborka * (10;)</b> 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;	<b>Tárkonyos Halgaluska leves (1;3;4;7;9;)</b> 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; <b>Ízes derelye (1;3;)</b> 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; <b>Porcukor szórat</b> 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; <b>Banán</b> 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;	<b>Zöldséges karalábéleves (1;3;9;12;)</b> 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; <b>Tejszínes pulyka apró (1;7;9;)</b> 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; <b>Sárgarépás rizs</b> 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; <b>alma</b> 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; <b>fehér kenyér (1;6;)</b> 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;	<b>Kapros tökleves (1;7;)</b> 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; <b>Pirított tökmag</b> 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; <b>Serpenyős burgonya lángolt kolbással (1;3;)</b> 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; <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> 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; <b>Házi káposztasaláta</b> 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;
<b>Uzsonna</b>	<b>Körözött (7;)</b> 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; <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> 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; <b>Kígyóborka</b> 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;	<b>Csirkemell sonka</b> 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; <b>margarin</b> EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> 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; <b>Paprika</b> 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;	<b>Tojáskrém (3;7;10;)</b> 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; <b>fehér kenyér (1;6;)</b> 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; <b>Hónapos retek</b> 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;	<b>Magyaros vajkrém (7;)</b> 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; <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> 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; <b>Paradicsom</b> 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;	<b>Túrós batyu (1;6;7;)</b> 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; <b>körte</b> 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;

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15
<b>Reggeli</b>	<p><b>Málna tea</b> 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><b>Marha párizsi</b> 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><b>Gouda sajt (3;7;)</b> EN: 205.8 kcal; ZS: 15.6 g; TZS: 10.7 g; SZH: 1.2 g; CK: 1.2 g; FH: 16.8 g; SÓ: 1.2 g; CA: 480.0 mg;</p> <p><b>margarin</b> EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g;</p> <p><b>Panini (1;7;)</b> EN: 277.0 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.9 g; SZH: 54.0 g; CK: 1.9 g; FH: 9.5 g; SÓ: 0.9 g;</p> <p><b>Hónapos retek</b> 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><b>Tej (7;)</b> EN: 165.0 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 5.4 g; SZH: 13.8 g; CK: 13.8 g; FH: 8.7 g; SÓ: 0.4 g; CA: 360.0 mg;</p> <p><b>Túrós batyu (1;6;7;)</b> 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><b>Vajas croissant (1;3;6;7;)</b> EN: 192.0 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 5.5 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.9 g;</p>	<p><b>Csipkebogyó tea</b> 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><b>Trappista sajt (7;)</b> 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> <p><b>Tojáskrém (3;7;10;)</b> EN: 51.0 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.9 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.8 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.6 g; CA: 15.6 mg;</p> <p><b>margarin 1/2</b> EN: 13.5 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.4 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g;</p> <p><b>lenmagos zsemle (1;)</b> EN: 322.0 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.2 g; SZH: 61.0 g; CK: 1.0 g; FH: 8.8 g; SÓ: 1.3 g;</p> <p><b>Hónapos retek</b> 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><b>Tej (7;)</b> EN: 165.0 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 5.4 g; SZH: 13.8 g; CK: 13.8 g; FH: 8.7 g; SÓ: 0.4 g; CA: 360.0 mg;</p> <p><b>Pritaminpaprikás omlett (3;7;)</b> EN: 130.0 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 2.5 g; SZH: 1.7 g; CK: 1.7 g; FH: 9.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 21.8 mg;</p> <p><b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> 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><b>Vaníliás tej (7;)</b> EN: 162.4 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 2.7 g; SZH: 20.5 g; CK: 18.8 g; FH: 9.0 g; SÓ: 0.3 g; CA: 360.0 mg;</p> <p><b>Pulyka sonka (6;7;)</b> EN: 60.6 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 1.0 g; SZH: 2.3 g; CK: 0.4 g; FH: 7.1 g; SÓ: 1.7 g;</p> <p><b>margarin</b> EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g;</p> <p><b>Humusz 1/2 (7;)</b> 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><b>korpás zsemle (1;6;)</b> EN: 282.1 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 53.8 g; CK: 2.0 g; FH: 9.5 g; SÓ: 1.1 g;</p> <p><b>Kígyóuborka</b> EN: 7.2 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Lebbencs leves (1;3;9;)</b> EN: 215.1 kcal; ZS: 8.9 g; TZS: 1.6 g; SZH: 28.4 g; CK: 3.7 g; FH: 4.5 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg;</p> <p><b>Fasírt golyó (sütőben sütve) (1;6;)</b> EN: 255.7 kcal; ZS: 17.3 g; TZS: 2.9 g; SZH: 13.0 g; CK: 1.0 g; FH: 11.0 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg;</p> <p><b>Lencsefőzelék (1;7;10;)</b> EN: 339.5 kcal; ZS: 7.6 g; TZS: 2.9 g; SZH: 41.9 g; CK: 4.0 g; FH: 19.1 g; SÓ: 1.4 g; CA: 27.0 mg;</p> <p><b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> 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><b>Túró rudi (6;7;)</b> 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><b>Zöldbableves (1;7;)</b> EN: 122.5 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 3.4 g; SZH: 10.5 g; CK: 1.8 g; FH: 3.2 g; SÓ: 1.5 g; CA: 36.0 mg;</p> <p><b>Rántott sertészelet (1;3;)</b> EN: 471.4 kcal; ZS: 30.7 g; TZS: 5.3 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.3 g; FH: 21.1 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg;</p> <p><b>Hagymás tört burgonya</b> EN: 387.5 kcal; ZS: 11.7 g; TZS: 1.2 g; SZH: 56.4 g; CK: 0.0 g; FH: 7.7 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;</p> <p><b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> 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><b>Csemege uborka * (10;)</b> 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><b>Tárkonyos Halgaluska leves (1;3;4;7;9;)</b> EN: 262.2 kcal; ZS: 15.1 g; TZS: 6.4 g; SZH: 18.4 g; CK: 3.8 g; FH: 10.0 g; SÓ: 3.0 g; CA: 60.0 mg;</p> <p><b>Ízes derelye (1;3;)</b> EN: 534.5 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 0.8 g; SZH: 106.6 g; CK: 15.3 g; FH: 13.3 g; SÓ: 2.6 g; CA: 0.0 mg;</p> <p><b>Porcukor szórat</b> 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><b>Banán</b> EN: 262.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 60.5 g; CK: 37.5 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;</p>	<p><b>Zöldséges karalábéleves (1;3;9;12;)</b> EN: 128.7 kcal; ZS: 5.9 g; TZS: 1.1 g; SZH: 14.3 g; CK: 0.5 g; FH: 5.1 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg;</p> <p><b>Tejszínes pulykamell (1;7;)</b> EN: 281.4 kcal; ZS: 8.9 g; TZS: 8.0 g; SZH: 13.4 g; CK: 5.4 g; FH: 24.7 g; SÓ: 1.1 g; CA: 78.0 mg;</p> <p><b>Sárgarépás rizs</b> EN: 391.0 kcal; ZS: 9.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 68.3 g; CK: 2.3 g; FH: 8.5 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg;</p> <p><b>alma</b> 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><b>fehér kenyér (1;6;)</b> 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><b>Kapros tökleves (1;7;)</b> EN: 219.0 kcal; ZS: 16.6 g; TZS: 6.2 g; SZH: 13.7 g; CK: 2.5 g; FH: 3.1 g; SÓ: 1.0 g; CA: 60.0 mg;</p> <p><b>Pirított tökmag</b> 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><b>Serpényős burgonya lángolt kolbásszal (1;3;)</b> EN: 461.4 kcal; ZS: 18.8 g; TZS: 6.0 g; SZH: 48.2 g; CK: 0.1 g; FH: 23.4 g; SÓ: 2.1 g; CA: 0.0 mg;</p> <p><b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> 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><b>Házi káposztasaláta</b> EN: 62.9 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 13.2 g; CK: 7.5 g; FH: 1.6 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg;</p>
<b>Vacsora</b>	<p><b>Sertés húsos lasagne (1;3;7;9;)</b> EN: 694.6 kcal; ZS: 34.9 g; TZS: 13.6 g; SZH: 61.2 g; CK: 7.3 g; FH: 32.7 g; SÓ: 1.7 g; CA: 286.3 mg;</p> <p><b>körte</b> 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><b>Füstölt főtt tarja</b> 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><b>Francia saláta * (3;7;10;)</b> 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><b>Sertés gyros</b> EN: 221.8 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 2.9 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.0 g; FH: 24.9 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg;</p> <p><b>Gyros saláta</b> EN: 13.2 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.2 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg;</p>	<p><b>Kenyerlángos (1;7;)</b> EN: 832.6 kcal; ZS: 56.1 g; TZS: 23.4 g; SZH: 49.8 g; CK: 2.0 g; FH: 29.9 g; SÓ: 3.3 g; CA: 485.0 mg;</p> <p><b>Kiwi gyümölcs</b> 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>	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

## Vacsora

**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;**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;**Tzatziki (7;)**EN: 23.7 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 2.0 g; CK:  
1.2 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 36.0 mg;**Sült burgonya 1/2**EN: 248.8 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.2 g; SZH: 50.0 g;  
CK: 0.0 g; FH: 6.3 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;**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;