

	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09	Szombat 10.10	Vasárnap 10.11
Reggeli	Barackos tea (12;) EN:36.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea (12;) EN:36.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Forralt tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g	Kakaó (7;) EN:218.9kcal ZS:5.3g TZS:3.2g SZH:29.8g CK:28.8g FH:10.9g SÓ:0.4g	Meggyes tea (12;) EN:36.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea EN:36.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Barackos tea (12;) EN:36.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g
	Füstölt csirkemellsonka EN:45.0kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:2.5g CK:0.3g FH:8.0g SÓ:1.4g	Magvas szárnyas májkrém (7;) EN:263.4kcal ZS:21.4g TZS:6.4g SZH:6.5g CK:0.6g FH:9.6g SÓ:0.2g	Padlizsános krém (7;) EN:63.6kcal ZS:6.1g TZS:3.8g SZH:1.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.9g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g	Provance szendvicskrém (7;) EN:146.3kcal ZS:15.0g TZS:9.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:1.3g SÓ:0.5g	Olasz felvágott EN:118.0kcal ZS:10.0g TZS:3.8g SZH:1.1g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.1g	Bundáskenyér (1;3;) EN:439.9kcal ZS:20.4g TZS:2.3g SZH:51.7g CK:1.1g FH:10.1g SÓ:2.4g
	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g	Félbarna kenyér (1;) EN:265.7kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:51.7g CK:1.1g FH:9.4g SÓ:1.4g	Vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g	Fatörzs kifli (1;3;7;) EN:348.7kcal ZS:6.9g TZS:5.9g SZH:64.2g CK:16.4g FH:9.1g SÓ:0.5g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g	Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g			Sárgarépa csíkok EN:20.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g	
						Jégsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	
Tízórai	Kockasajt (7;) EN:83.1kcal ZS:7.4g TZS:3.8g SZH:1.2g CK:1.4g FH:3.0g SÓ:0.5g	Alma EN:28.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:5.6g CK:3.2g FH:0.3g SÓ:0.0g	Kefir (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g	Banán EN:84.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.4g CK:12.0g FH:1.0g SÓ:0.0g	Körte EN:41.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:1.2g FH:0.3g SÓ:0.0g	Ringlószilva EN:94.5kcal SZH:21.0g CK:5.6g FH:1.2g	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g
	Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g		Háztartási keksz (1;12;) EN:160.4kcal ZS:2.5g TZS:1.0g SZH:30.4g CK:7.4g FH:3.5g SÓ:0.3g				Omlós keksz (1;6;) EN:185.2kcal ZS:7.0g TZS:3.2g SZH:26.7g CK:7.0g FH:3.0g SÓ:0.2g
Ebéd A	Babgulyás (1;9;) EN:286.6kcal ZS:15.5g TZS:2.8g SZH:17.5g CK:0.9g FH:17.2g SÓ:1.3g	Almás-paszternák krémleves (1;7;) EN:163.4kcal ZS:8.1g TZS:1.7g SZH:22.2g CK:8.8g FH:3.4g SÓ:1.5g	Zöldségleves (1;) EN:182.9kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:27.3g CK:3.5g FH:4.6g SÓ:0.1g	Magyaros karalábéleves (1;) EN:159.3kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:14.8g CK:1.7g FH:2.8g SÓ:0.2g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:298.8kcal ZS:8.0g TZS:1.0g SZH:43.9g CK:20.1g FH:9.7g SÓ:0.2g	Petrezselymes zöldségleves daragaluskával (1;3;9;) EN:155.5kcal ZS:6.7g TZS:0.9g SZH:17.8g CK:1.5g FH:4.9g SÓ:1.0g	Nyírségi gombócleves (1;3;7;9;12;) EN:384.9kcal ZS:27.5g TZS:9.8g SZH:13.5g CK:2.0g FH:18.8g SÓ:0.2g
	Tejbendara kókuszreszelékkel (1;7;) EN:618.7kcal ZS:26.2g TZS:19.1g SZH:73.9g CK:44.1g FH:17.0g SÓ:0.4g	Erdei gombás pulykaragu (7;) EN:241.5kcal ZS:16.7g TZS:4.8g SZH:2.1g CK:0.7g FH:20.5g SÓ:1.7g	Csirkepörkölt EN:224.0kcal ZS:12.9g TZS:2.2g SZH:4.4g CK:0.0g FH:21.5g SÓ:1.9g	Svéd húsgolyó (1;3;) EN:286.6kcal ZS:13.0g TZS:4.4g SZH:22.4g CK:0.3g FH:20.0g SÓ:1.9g	Halas bolognai spagetti (1;4;) EN:519.2kcal ZS:13.5g TZS:2.7g SZH:77.7g CK:4.1g FH:25.1g SÓ:1.8g	Rántott csirkemáj (1;3;) EN:302.8kcal ZS:13.6g TZS:2.8g SZH:21.4g CK:0.9g FH:21.7g SÓ:1.2g	Csirkepaprikás (1;7;) EN:275.4kcal ZS:16.9g TZS:6.1g SZH:5.9g CK:0.8g FH:22.9g SÓ:1.0g
	Kakaó szórat EN:139.8kcal ZS:2.1g TZS:1.3g SZH:22.6g CK:20.1g FH:4.7g SÓ:0.4g	Bulgur köret (1;) EN:361.6kcal ZS:3.3g TZS:0.5g SZH:67.2g CK:2.1g FH:12.1g SÓ:1.0g	Tököfélék (1;7;) EN:301.8kcal ZS:15.1g TZS:7.2g SZH:34.1g CK:4.2g FH:6.2g SÓ:1.4g	Burgonyapüré 1/2 (7;12;) EN:259.4kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:46.9g CK:0.0g FH:7.0g SÓ:1.4g	Sajt szórat (1;7;) EN:125.6kcal ZS:8.6g TZS:5.6g SZH:2.1g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.8g	Rizi-bizi EN:424.7kcal ZS:8.1g TZS:1.0g SZH:69.9g CK:0.0g FH:15.6g SÓ:0.2g	Galuska (1;3;) EN:365.0kcal ZS:3.2g TZS:0.9g SZH:66.0g CK:1.7g FH:14.5g SÓ:2.6g
			Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Párolt ceruzabab 1/2 EN:120.4kcal ZS:9.6g TZS:1.0g SZH:8.5g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:0.1g		Cékla EN:34.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:5.6g FH:1.3g SÓ:0.2g	Uborkasaláta EN:34.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:5.5g FH:1.0g SÓ:1.3g
Ebéd B	Tárkonyos sertésraguleves (1;7;9;) EN:296.2kcal ZS:17.2g TZS:5.1g SZH:12.5g CK:2.7g FH:19.4g SÓ:3.2g	Sajtkrémleves (1;7;) EN:170.2kcal ZS:10.3g TZS:6.7g SZH:13.2g CK:2.3g FH:5.6g SÓ:0.9g	Daragaluskaleves (1;3;) EN:253.2kcal ZS:18.7g TZS:2.0g SZH:19.1g CK:4.0g FH:3.7g SÓ:0.1g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:182.3kcal ZS:9.7g TZS:1.1g SZH:19.3g CK:1.3g FH:3.4g SÓ:0.7g	Citromos almaleves (1;7;12;) EN:259.3kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:53.3g CK:45.4g FH:5.2g SÓ:0.1g	Tejfőlés zöldbabweles (1;7;) EN:197.2kcal ZS:13.0g TZS:4.7g SZH:13.8g CK:3.4g FH:4.6g SÓ:1.0g	Magyaros lencseleves (1;10;) EN:292.8kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:41.4g CK:5.4g FH:15.1g SÓ:1.4g

Gasztvital	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09	Szombat 10.10	Vasárnap 10.11
Ebéd B	Tejföl öntet (7;) EN:110.4kcal ZS:9.6g TZS:6.2g SZH:2.6g CK:2.6g FH:2.4g SÓ:0.0g	Pirított tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.2g SÓ:0.4g	Rakott zöldbab árpagönggyel (1;7;) EN:696.7kcal ZS:35.6g TZS:14.1g SZH:63.1g CK:1.4g FH:36.5g SÓ:1.6g	Stefánia vagdalt (1;3;) EN:391.4kcal ZS:13.0g TZS:3.0g SZH:43.5g CK:2.4g FH:23.4g SÓ:2.0g	Falalfel (1;) EN:300.0kcal ZS:18.0g TZS:2.0g SZH:25.0g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:0.9g	Hentes tokány (sertés) * (1;10;12;) EN:237.9kcal ZS:11.3g TZS:4.0g SZH:7.5g CK:0.6g FH:24.9g SÓ:2.4g	Bakonyi sertésszelet (1;7;) EN:333.0kcal ZS:20.5g TZS:5.7g SZH:10.6g CK:0.9g FH:24.2g SÓ:1.3g
	Tészta köret (1;) EN:442.2kcal ZS:11.3g TZS:1.5g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.0g	Fűszeres csirkemell EN:175.3kcal ZS:8.4g TZS:1.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:23.3g SÓ:0.2g	Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Finomfőzelék (1;7;) EN:287.7kcal ZS:6.2g TZS:2.7g SZH:47.2g CK:7.4g FH:9.8g SÓ:0.9g	Fokhagymás joghurtos öntet (1;7;12;) EN:174.7kcal ZS:7.5g TZS:1.4g SZH:16.3g CK:1.4g FH:7.6g SÓ:0.0g	Tészta köret (1;) EN:442.2kcal ZS:11.3g TZS:1.5g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.0g	Főtt burgonya (12;) EN:235.0kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:1.0g
	Sajt szórát (1;7;) EN:125.6kcal ZS:8.6g TZS:5.6g SZH:2.1g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.8g	Hagymás tört burgonya (12;) EN:377.6kcal ZS:15.2g TZS:1.6g SZH:48.1g CK:0.0g FH:6.6g SÓ:0.5g Csiki saláta (3;7;10;) EN:151.1kcal ZS:6.9g TZS:2.1g SZH:20.6g CK:17.2g FH:1.6g SÓ:0.8g			Zöldséges rizs fél adag EN:260.8kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:42.8g CK:0.0g FH:5.9g SÓ:1.5g		
Uzsonna	Szőlő EN:62.4kcal SZH:14.5g CK:7.6g FH:0.5g	Abonett EN:51.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:9.0g CK:0.2g FH:2.3g SÓ:0.1g	Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:7.8g FH:0.7g SÓ:0.0g	Vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g	Gyümölcsjoghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g	king kréker sajtos (1;7;12;) EN:181.6kcal ZS:6.1g TZS:2.6g SZH:27.5g CK:3.1g FH:3.7g SÓ:0.4g	Kakaós nápolyi (1;6;) EN:204.4kcal ZS:11.5g TZS:4.2g SZH:22.2g CK:9.5g FH:2.4g SÓ:0.2g
				Abonett EN:51.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:9.0g CK:0.2g FH:2.3g SÓ:0.1g	Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g		
Vacsora	Kefíres túrókrém (7;) EN:71.0kcal ZS:3.5g TZS:2.5g SZH:2.2g CK:2.2g FH:7.1g SÓ:0.0g	Császármorzsa (1;3;6;7;) EN:704.0kcal ZS:12.8g TZS:5.4g SZH:127.5g CK:0.0g FH:18.8g SÓ:0.0g	Zala felvágott EN:120.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.1g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:1.1g	Fokhagymás csirkepecsenye (1;) EN:188.9kcal ZS:9.8g TZS:2.0g SZH:3.7g CK:0.0g FH:20.3g SÓ:1.7g	Reszelt sajt (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g	Pincepörkölt (12;) EN:580.5kcal ZS:29.8g TZS:8.0g SZH:48.1g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:2.0g	Sajtkrém (7;) EN:71.5kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:2.5g CK:2.5g FH:1.9g SÓ:0.8g
	Császár zsemle (1;6;) EN:305.4kcal ZS:3.4g TZS:0.1g SZH:58.9g CK:1.1g FH:9.4g SÓ:1.2g	Sárgabarack lekvár EN:72.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:17.4g CK:15.3g FH:0.2g SÓ:0.0g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g	Parajfőzelék (1;7;) EN:323.0kcal ZS:7.6g TZS:2.0g SZH:62.2g CK:12.3g FH:11.6g SÓ:0.3g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g	Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Rozskenyér (teljes kiőrlésű) (1;) EN:264.3kcal ZS:1.2g TZS:0.1g SZH:51.7g CK:0.9g FH:9.8g SÓ:1.3g
	Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g		Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.8g	Vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g		
			Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g				
	Napi összesítés	Napi összesítés	Napi összesítés	Napi összesítés	Napi összesítés	Napi összesítés	Napi összesítés
	EN: 3112.0 kcal; ZS: 111.9 g; TZS: 50.2 g; SZH: 380.2 g; CK: 96.7 g; FH: 126.9 g; SÓ: 12.5 g;	EN: 3109.9 kcal; ZS: 105.5 g; TZS: 31.1 g; SZH: 409.3 g; CK: 60.9 g; FH: 115.3 g; SÓ: 8.7 g;	EN: 3041.5 kcal; ZS: 131.5 g; TZS: 50.2 g; SZH: 357.0 g; CK: 63.5 g; FH: 119.7 g; SÓ: 10.5 g;	EN: 3166.8 kcal; ZS: 105.4 g; TZS: 33.3 g; SZH: 422.9 g; CK: 83.8 g; FH: 131.0 g; SÓ: 11.3 g;	EN: 3198.0 kcal; ZS: 101.6 g; TZS: 34.6 g; SZH: 447.7 g; CK: 100.6 g; FH: 113.1 g; SÓ: 10.3 g;	EN: 3163.6 kcal; ZS: 116.2 g; TZS: 30.6 g; SZH: 381.8 g; CK: 34.9 g; FH: 133.5 g; SÓ: 13.5 g;	EN: 3223.1 kcal; ZS: 125.4 g; TZS: 40.3 g; SZH: 361.6 g; CK: 51.9 g; FH: 135.2 g; SÓ: 13.9 g;