

	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16	Szombat 10.17	Vasárnap 10.18
Reggeli	Barackos tea diab * EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Vaníliás tej * (7;) EN:126.2kcal ZS:4.2g TZS:2.5g SZH:12.9g CK:12.9g FH:8.4g SÓ:0.3g	Gyümölcs tea diab * EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea * EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea diab * EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Barackos tea diab * EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea * EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g
	Füstölt pulyka párizsi EN:106.0kcal ZS:9.0g TZS:3.3g SZH:0.8g CK:0.1g FH:5.5g SÓ:1.0g Margarin EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér 5dkg (1;) EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g	Házi zöldségkrém (10;) EN:29.4kcal ZS:1.4g TZS:0.9g SZH:3.0g CK:1.3g FH:0.6g SÓ:0.9g teljeskiőrlésű kenyér 4dkg (1;) EN:96.8kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:17.6g CK:0.3g FH:3.8g SÓ:0.6g	Natúr ricottakrém (7;) EN:52.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.8g CK:1.8g FH:4.5g SÓ:0.1g Pirított tökmag EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g 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	Tonhalkrém (4;7;10;) EN:121.8kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.3g CK:0.3g FH:10.3g SÓ:0.6g teljeskiőrlésű kenyér 5dkg (1;) EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g	Zöldhagymás szendvicsskrém (7;) EN:159.5kcal ZS:15.0g TZS:9.5g SZH:1.9g CK:1.4g FH:1.2g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér 5dkg (1;) EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Edámi sajt (7;) EN:158.0kcal ZS:11.8g TZS:8.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:13.0g SÓ:0.4g Margarin EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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 Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g 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 Margarin EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér 5dkg (1;) EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g
Tízórai	Magyaros vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g Kifli (1;7;) EN:274.0kcal ZS:3.9g TZS:1.5g SZH:50.9g CK:2.8g FH:7.3g SÓ:1.1g	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g Korpotiv keksz (1;12;) EN:180.0kcal ZS:5.2g TZS:2.2g SZH:27.8g CK:1.8g FH:4.2g SÓ:0.4g	Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Citromos nápolyi diab. 4db * (1;6;) EN:260.0kcal ZS:18.0g TZS:8.8g SZH:22.4g CK:1.3g FH:1.4g SÓ:0.1g	Alma EN:28.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:5.6g CK:3.2g FH:0.3g 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	Alma EN:28.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:5.6g CK:3.2g FH:0.3g SÓ:0.0g
	Ebéd	Ebéd	Ebéd	Ebéd	Ebéd	Ebéd	Ebéd
Ebéd	Amerikai kukoricas csirkeragu leves (1;7;12;) EN:267.0kcal ZS:11.6g TZS:4.1g SZH:25.1g CK:1.5g FH:15.7g SÓ:1.6g	Májgaluska leves (csirke) (1;3;) EN:216.8kcal ZS:7.8g TZS:1.5g SZH:23.0g CK:3.4g FH:12.4g SÓ:1.6g	Tojásleves (1;3;9;) EN:121.4kcal ZS:9.0g TZS:1.4g SZH:6.3g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.9g	Reszelt tészta leves (1;) EN:132.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:18.2g CK:3.9g FH:3.3g SÓ:1.6g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:165.1kcal ZS:12.8g TZS:4.7g SZH:8.0g CK:1.9g FH:2.6g SÓ:0.6g	Magyaros zöldbabeleves (1;) EN:144.6kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:21.2g CK:2.0g FH:4.0g SÓ:0.2g	Erőleves (1;) EN:167.3kcal ZS:4.4g TZS:1.3g SZH:22.6g CK:3.9g FH:8.4g SÓ:0.6g
	Tehéntúró (7;) EN:147.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:3.7g CK:3.7g FH:16.0g SÓ:0.1g	Főtt virsli (szárnyas) EN:185.5kcal ZS:16.1g TZS:4.9g SZH:1.9g CK:0.2g FH:8.3g SÓ:1.5g	Szárnyasragu vitál módra (1;7;) EN:251.4kcal ZS:12.4g TZS:2.6g SZH:15.3g CK:6.7g FH:19.5g SÓ:1.1g	Sült csirkecombfilé EN:197.5kcal ZS:10.8g TZS:2.1g SZH:0.8g CK:0.0g FH:23.1g SÓ:1.0g	Pirított kenyérkocka (1;) EN:36.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:7.2g CK:0.0g FH:1.3g SÓ:0.2g	Rakott tök (7;) EN:451.6kcal ZS:25.2g TZS:8.0g SZH:37.7g CK:1.1g FH:17.2g SÓ:0.2g	Sertéspörkölt (1;) EN:194.2kcal ZS:11.6g TZS:2.4g SZH:3.3g CK:0.0g FH:17.9g SÓ:0.4g
	Tejföl (7;) EN:52.8kcal ZS:4.8g TZS:4.0g SZH:1.4g CK:1.4g FH:1.0g SÓ:0.0g	Paradicsomos káposzta * (1;) EN:218.8kcal ZS:6.6g TZS:0.7g SZH:31.6g CK:3.0g FH:6.7g SÓ:0.7g	Kuszkusz (1;) EN:451.9kcal ZS:11.2g TZS:1.4g SZH:72.9g CK:3.0g FH:13.2g SÓ:0.0g	Sajtmártás (1;7;) EN:277.1kcal ZS:19.8g TZS:12.5g SZH:15.2g CK:9.5g FH:9.6g SÓ:1.6g Mexikói rizs EN:271.3kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:50.7g CK:1.2g FH:6.5g SÓ:1.7g	Rácos halfilé (besütös egytál étel) (4;7;12;) EN:389.2kcal ZS:17.2g TZS:5.6g SZH:39.1g CK:2.1g FH:18.7g SÓ:1.6g		Galuska (1;3;) EN:365.0kcal ZS:3.2g TZS:0.9g SZH:66.0g CK:1.7g FH:14.5g SÓ:2.6g Cékla EN:34.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:5.6g FH:1.3g SÓ:0.2g
	Főtt tészta (1;) EN:415.4kcal ZS:12.1g TZS:1.6g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:0.0g						
Uzsonna	Alma EN:28.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:5.6g CK:3.2g FH:0.3g SÓ:0.0g	szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Kenőmájás EN:109.5kcal ZS:9.2g TZS:4.2g SZH:2.1g CK:0.7g FH:4.5g SÓ:1.1g Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:7.8g FH:0.7g SÓ:0.0g	Kekszt diab (1;6;12;) EN:209.5kcal ZS:5.4g TZS:2.3g SZH:33.0g CK:0.4g FH:5.7g SÓ:0.5g	king kréker sonkás (1;7;12;) EN:182.4kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:27.6g CK:3.0g FH:3.6g SÓ:0.4g	Almabefőtt * EN:37.8kcal ZS:0.3g TZS:0.3g SZH:8.1g CK:7.8g FH:0.3g

	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16	Szombat 10.17	Vasárnap 10.18
Vacsora	Mozzarellás sajtkrém (7;) EN:84.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:2.5g CK:2.5g FH:2.9g SÓ:0.8g	Sertés fasírt (sütőben) (1;3;) EN:230.7kcal ZS:10.3g TZS:2.7g SZH:13.5g CK:0.5g FH:19.9g SÓ:0.3g	Marha párizsi EN:120.0kcal ZS:10.5g TZS:4.2g SZH:0.9g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:0.9g	Sült csirkecombfilé EN:197.5kcal ZS:10.8g TZS:2.1g SZH:0.8g CK:0.0g FH:23.1g SÓ:1.0g	Mustáros tojáskrém (3;7;10;) EN:97.2kcal ZS:7.9g TZS:3.6g SZH:0.9g CK:0.5g FH:5.3g SÓ:1.2g	Sertés sült EN:506.8kcal ZS:42.4g TZS:7.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:31.5g SÓ:0.3g	Sonkakrém (szárnyas) EN:65.2kcal ZS:4.9g TZS:3.9g SZH:1.7g CK:0.3g FH:3.5g SÓ:0.5g
	teljeskiőrlésű kenyér 5dkg (1;) EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g	Burgonyapüre (7;12;) EN:277.9kcal ZS:3.2g TZS:1.4g SZH:48.8g CK:2.8g FH:8.0g SÓ:1.6g	Margarin EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	teljeskiőrlésű kenyér 5dkg (1;) EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g	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	Bulgur köret (1;) EN:475.2kcal ZS:16.0g TZS:1.9g SZH:67.2g CK:2.1g FH:12.1g SÓ:0.5g	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
	Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Cékla saláta * (10;) EN:42.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g	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 Savanyúkáposzta EN:16.0kcal ZS:0.2g SZH:2.7g CK:1.6g FH:0.9g SÓ:1.4g	Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g		Cékla saláta * (10;) EN:42.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g	