

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Babapiskóta 0,05 kg (1;3;) EN:204.0kcal ZS:2.1g SZH:41.6g CK:18.7g FH:4.6g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Túró Rudi nat. (30 g glutén 0) 1.00 DB (6;7;) EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Ropi 1cs (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;) EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g
Ebéd	Karalábé leves * (1;7;) EN:102.8kcal ZS:6.7g TZS:2.8g SZH:7.0g CK:3.2g FH:2.4g SÓ:1.0g CA:27.6mg Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:166.5kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:27.2g CK:1.0g FH:4.1g SÓ:1.5g Húspuding (sertés) (1;3;7;) EN:408.0kcal ZS:29.9g TZS:11.9g SZH:16.5g CK:2.9g FH:17.8g SÓ:1.8g CA:43.2mg Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:275.2kcal ZS:7.2g TZS:2.5g SZH:41.0g CK:4.6g FH:9.5g SÓ:1.1g CA:108.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:143.1kcal ZS:5.5g TZS:1.0g SZH:17.3g CK:1.6g FH:5.4g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g Almamártás/B (1;7;) EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:0.9g CA:42.0mg Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:137.8kcal ZS:2.1g TZS:0.2g SZH:25.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:226.5kcal ZS:10.3g TZS:1.7g SZH:17.7g CK:0.3g FH:15.4g SÓ:1.0g Salátafőzelék/F diéta (1;7;) EN:296.7kcal ZS:9.5g TZS:3.7g SZH:44.7g CK:20.3g FH:6.9g SÓ:1.5g CA:64.8mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:81.3kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:12.0g CK:2.0g FH:2.2g SÓ:1.0g Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g Tökfőzelék* (1;7;) EN:242.7kcal ZS:11.1g TZS:5.7g SZH:29.5g CK:4.0g FH:5.0g SÓ:1.0g CA:48.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Almaleves/B (1;7;) EN:189.4kcal ZS:4.3g TZS:2.7g SZH:34.2g CK:26.1g FH:1.6g SÓ:0.9g CA:24.0mg Darált csirkecomb felső EN:198.9kcal ZS:14.9g TZS:5.2g SZH:0.3g FH:14.8g SÓ:0.3g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	Tavaszi zöldséglev./* eperlevéllel (1;3;) EN:105.1kcal ZS:3.2g TZS:0.4g SZH:14.3g CK:1.1g FH:3.8g SÓ:1.5g Vagdalt (1;3;6;) EN:335.0kcal ZS:25.0g TZS:6.7g SZH:10.9g CK:0.2g FH:16.5g SÓ:1.8g Zöldbab főz.püre (diéta) * (1;7;) EN:260.5kcal ZS:12.8g TZS:5.9g SZH:27.5g CK:7.4g FH:6.7g SÓ:1.0g CA:48.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg
	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g				Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g		
Napi összesítés	EN: 2190.6 kcal; ZS: 59.5 g; TZS: 25.9 g; SZH: 326.3 g; CK: 95.4 g; FH: 80.4 g; SÓ: 10.1 g; CA: 552.6 mg;	EN: 2146.8 kcal; ZS: 81.1 g; TZS: 34.3 g; SZH: 264.1 g; CK: 46.5 g; FH: 84.9 g; SÓ: 10.2 g; CA: 631.2 mg;	EN: 2231.3 kcal; ZS: 61.6 g; TZS: 27.3 g; SZH: 319.6 g; CK: 116.5 g; FH: 84.6 g; SÓ: 11.5 g; CA: 582.0 mg;	EN: 1924.7 kcal; ZS: 48.8 g; TZS: 18.9 g; SZH: 286.7 g; CK: 76.9 g; FH: 75.4 g; SÓ: 11.3 g; CA: 364.8 mg;	EN: 1775.2 kcal; ZS: 48.0 g; TZS: 21.0 g; SZH: 251.5 g; CK: 44.7 g; FH: 74.3 g; SÓ: 11.8 g; CA: 453.0 mg;	EN: 2177.1 kcal; ZS: 62.3 g; TZS: 24.6 g; SZH: 320.1 g; CK: 91.4 g; FH: 74.0 g; SÓ: 7.8 g; CA: 444.0 mg;	EN: 2224.3 kcal; ZS: 86.5 g; TZS: 37.9 g; SZH: 271.3 g; CK: 78.3 g; FH: 85.4 g; SÓ: 9.8 g; CA: 1163.9 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g	Korpvit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g	Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g	Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g
Tízórai	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g	Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g	Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Diab. sárgarépalev./* (1;7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SZH:12.9g CK:4.5g FH:2.9g SÓ:1.1g CA:43.2mg Rántott sertésszelet (1;3;) EN:713.3kcal ZS:57.9g TZS:8.2g SZH:26.6g CK:0.2g FH:21.1g SÓ:1.4g Burgonyapüre(200g) (7;) EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:166.5kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:27.2g CK:1.0g FH:4.1g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g Diab. paradicsommártás/K (1;) EN:138.6kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:18.8g CK:5.1g FH:3.2g SÓ:1.3g	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:143.1kcal ZS:5.5g TZS:1.0g SZH:17.3g CK:1.6g FH:5.4g SÓ:1.5g Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g Diab. almamártás/B * (1;7;) EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg Pírtott dara (20g) (1;) EN:83.9kcal ZS:2.7g TZS:0.4g SZH:13.1g FH:1.7g SÓ:1.3g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:137.8kcal ZS:2.1g TZS:0.2g SZH:25.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:226.5kcal ZS:10.3g TZS:1.7g SZH:17.7g CK:0.3g FH:15.4g SÓ:1.0g Diab. salátafőzelék/F (1;7;) EN:182.0kcal ZS:9.4g TZS:3.7g SZH:17.9g CK:2.3g FH:5.6g SÓ:1.4g CA:64.8mg Diab. túrós palacsinta (1 db/adag) (1;3;7;) EN:198.7kcal ZS:12.1g TZS:3.9g SZH:14.8g CK:2.5g FH:7.1g SÓ:0.3g CA:64.0mg	Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:81.3kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:12.0g CK:2.0g FH:2.2g SÓ:1.0g Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:161.7kcal ZS:7.6g TZS:3.6g SZH:3.3g CK:0.4g FH:19.4g SÓ:1.2g CA:21.6mg Párolt rizsköret (60g) EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.0g	Diab. meggyleves * (1;7;) EN:120.7kcal ZS:5.2g TZS:3.4g SZH:15.4g CK:9.0g FH:2.2g SÓ:0.9g CA:30.0mg Sertéspörkölt EN:322.1kcal ZS:27.0g TZS:10.0g SZH:2.3g CK:0.0g FH:16.6g SÓ:1.9g CA:0.0mg Telj. kiőrl. főtt sz.tészta (7 dkg) orsó (1;) EN:328.6kcal ZS:10.0g TZS:1.3g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tavaszi zöldséglev./* eperlevéllel (1;3;) EN:105.1kcal ZS:3.2g TZS:0.4g SZH:14.3g CK:1.1g FH:3.8g SÓ:1.5g Vagdalt (1;3;6;) EN:335.0kcal ZS:25.0g TZS:6.7g SZH:10.9g CK:0.2g FH:16.5g SÓ:1.8g Diab. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:164.7kcal ZS:7.1g TZS:2.1g SZH:18.3g CK:3.1g FH:5.3g SÓ:1.5g CA:14.4mg

Vacsora

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Telj. kiőrl. gabonás diab. keksz 36 g * (1;6;9;) EN:147.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:23.4g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g Telj. kiőrl. gabonás diab. keksz 36 g * (1;6;9;) EN:147.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:23.4g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g Telj. kiőrl. gabonás diab. keksz 36 g * (1;6;9;) EN:147.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:23.4g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Telj. kiőrl. gabonás diab. keksz 36 g * (1;6;9;) EN:147.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:23.4g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 2211.9 kcal; ZS: 103.0 g; TZS: 25.5 g; SZH: 241.4 g; CK: 47.1 g; FH: 69.8 g; SÓ: 10.2 g; CA: 283.2 mg;	EN: 1759.3 kcal; ZS: 67.1 g; TZS: 25.0 g; SZH: 205.8 g; CK: 16.9 g; FH: 76.3 g; SÓ: 8.7 g; CA: 169.0 mg;	EN: 1645.2 kcal; ZS: 48.4 g; TZS: 18.9 g; SZH: 203.1 g; CK: 35.1 g; FH: 89.3 g; SÓ: 9.5 g; CA: 900.0 mg;	EN: 2216.1 kcal; ZS: 87.7 g; TZS: 30.0 g; SZH: 257.8 g; CK: 35.7 g; FH: 87.3 g; SÓ: 10.1 g; CA: 428.8 mg;	EN: 1471.1 kcal; ZS: 38.6 g; TZS: 14.2 g; SZH: 206.1 g; CK: 18.6 g; FH: 67.8 g; SÓ: 9.9 g; CA: 366.6 mg;	EN: 1957.6 kcal; ZS: 86.5 g; TZS: 31.8 g; SZH: 205.0 g; CK: 27.4 g; FH: 83.0 g; SÓ: 10.0 g; CA: 570.0 mg;	EN: 1905.9 kcal; ZS: 76.9 g; TZS: 29.8 g; SZH: 225.9 g; CK: 47.3 g; FH: 62.6 g; SÓ: 10.1 g; CA: 589.4 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;) EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g
	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg
	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g
	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
	Sült burgonya (280g) EN:571.7kcal ZS:28.4g TZS:3.0g SZH:69.9g FH:9.5g SÓ:1.5g	Só 0 tarhonyaleves (1;) EN:155.0kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:24.9g CK:0.7g FH:3.7g SÓ:0.0g	Só 0 tökörtőjas (3;) EN:121.2kcal ZS:11.5g TZS:1.9g SZH:0.2g CK:0.0g FH:3.9g SÓ:0.0g	Só 0 burg.leves(zöldséges) (1;) EN:152.9kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:27.2g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.1g	Só 0 sült karaj EN:240.4kcal ZS:18.1g TZS:7.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:18.9g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Só 0 grill csirke(comb felső) EN:368.8kcal ZS:29.0g TZS:9.2g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:0.4g
	Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g	Só 0 natúr sertésszelet (1;) EN:215.4kcal ZS:12.3g TZS:3.3g SZH:6.4g CK:0.0g FH:19.8g SÓ:0.2g	Só 0 sült burgonya (280g) EN:529.2kcal ZS:28.3g TZS:3.0g SZH:60.7g FH:8.3g	Só 0 salátafőzelék (1;7;) EN:327.5kcal ZS:22.8g TZS:12.5g SZH:22.4g CK:6.8g FH:6.4g SÓ:0.1g CA:108.0mg	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Só 0 grill csirke(comb felső) EN:368.8kcal ZS:29.0g TZS:9.2g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:0.4g	Só 0 csontleves(diéta)* -Bet-(1;3;) EN:104.6kcal ZS:3.3g TZS:0.4g SZH:15.4g CK:1.0g FH:2.9g SÓ:0.0g
	Só 0 karfiolleves* (1;7;) EN:164.7kcal ZS:12.1g TZS:5.4g SZH:8.8g CK:2.2g FH:3.6g SÓ:0.0g CA:43.2mg	Só 0 paradicsommártás/K (1;) EN:225.8kcal ZS:5.6g TZS:0.6g SZH:39.6g CK:25.6g FH:4.0g SÓ:0.0g	Só 0 pulykaragu leves* (pu.comb) (1;3;) EN:219.4kcal ZS:11.1g TZS:1.7g SZH:15.4g CK:1.0g FH:14.0g SÓ:0.1g	Só 0 sertéssült EN:139.0kcal ZS:6.7g TZS:1.9g SZH:0.0g CK:0.0g FH:18.4g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;) EN:99.8kcal ZS:2.7g TZS:0.4g SZH:15.5g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.0g	Só 0 petr. burgonya (250 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g	Só 0 zöldbab főzelék * (1;7;) EN:179.3kcal ZS:7.2g TZS:2.1g SZH:20.1g CK:4.1g FH:6.4g SÓ:0.0g CA:14.4mg
	Só 0 rántott hal (tonhal) (1;3;4;) EN:590.4kcal ZS:51.1g TZS:5.9g SZH:18.9g CK:0.2g FH:13.1g SÓ:0.8g				Só 0 párolt rizsköret (100g) EN:495.2kcal ZS:16.9g TZS:1.9g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.0g	Meggyleves* (1;7;) EN:265.4kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:53.3g CK:47.7g FH:2.7g SÓ:0.9g CA:21.6mg	
Vacsora	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;) EN:123.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g SZH:2.3g CK:2.3g FH:6.0g SÓ:1.0g CA:210.0mg	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 2405.4 kcal; ZS: 118.5 g; TZS: 25.4 g; SZH: 261.6 g; CK: 44.5 g; FH: 65.9 g; SÓ: 6.0 g; CA: 343.2 mg;	EN: 1629.2 kcal; ZS: 47.1 g; TZS: 16.5 g; SZH: 230.3 g; CK: 67.6 g; FH: 64.8 g; SÓ: 4.5 g; CA: 585.0 mg;	EN: 2113.7 kcal; ZS: 98.5 g; TZS: 33.6 g; SZH: 236.7 g; CK: 44.0 g; FH: 60.4 g; SÓ: 3.8 g; CA: 495.0 mg;	EN: 1606.7 kcal; ZS: 62.4 g; TZS: 26.9 g; SZH: 190.3 g; CK: 29.3 g; FH: 63.3 g; SÓ: 4.0 g; CA: 588.0 mg;	EN: 1807.7 kcal; ZS: 68.3 g; TZS: 22.6 g; SZH: 226.5 g; CK: 19.0 g; FH: 67.5 g; SÓ: 4.8 g; CA: 210.0 mg;	EN: 2053.7 kcal; ZS: 78.1 g; TZS: 34.7 g; SZH: 264.5 g; CK: 81.3 g; FH: 61.5 g; SÓ: 4.8 g; CA: 216.6 mg;	EN: 1711.8 kcal; ZS: 71.1 g; TZS: 24.4 g; SZH: 203.0 g; CK: 61.5 g; FH: 62.7 g; SÓ: 3.4 g; CA: 318.6 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Limonádé EN:101.9kcal SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Túró Rudi nat. (30 g glutén 0) 1.00 DB (6;7;) EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Limonádé EN:101.9kcal SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Limonádé EN:101.9kcal SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;) EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;) EN:123.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g SZH:2.3g CK:2.3g FH:6.0g SÓ:1.0g CA:210.0mg Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg
Ebéd	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Karfiol leves * (1;7;) EN:143.4kcal ZS:8.7g TZS:3.1g SZH:10.9g CK:2.1g FH:3.9g SÓ:1.5g CA:21.6mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:166.5kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:27.2g CK:1.0g FH:4.1g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g CA:108.0mg Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:275.2kcal ZS:7.2g TZS:2.5g SZH:41.0g CK:4.6g FH:9.5g SÓ:1.1g CA:108.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g Pulykaragu lev. (comb) * zöld (1;3;) EN:153.4kcal ZS:3.8g TZS:1.2g SZH:9.2g CK:0.9g FH:20.2g SÓ:1.5g Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:137.8kcal ZS:2.1g TZS:0.2g SZH:25.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:226.5kcal ZS:10.3g TZS:1.7g SZH:17.7g CK:0.3g FH:15.4g SÓ:1.0g Salátafőzelék/F diéta (1;7;) EN:296.7kcal ZS:9.5g TZS:3.7g SZH:44.7g CK:20.3g FH:6.9g SÓ:1.5g CA:64.8mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:81.3kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:12.0g CK:2.0g FH:2.2g SÓ:1.0g Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:161.7kcal ZS:7.6g TZS:3.6g SZH:3.3g CK:0.4g FH:19.4g SÓ:1.2g CA:21.6mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:109.5kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:18.5g CK:2.4g FH:2.8g SÓ:1.0g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Tavaszi zöldséglev.* eperlevéllel (1;3;) EN:105.1kcal ZS:3.2g TZS:0.4g SZH:14.3g CK:1.1g FH:3.8g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg Zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:228.6kcal ZS:12.6g TZS:5.9g SZH:22.1g CK:6.4g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:48.0mg

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-Szezammag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Ebéd	Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg		Őszib.mártás/B (fruktóz szeg.) (1;7;) EN:209.9kcal ZS:6.2g TZS:4.1g SZH:37.5g CK:24.6g FH:3.1g SÓ:0.5g CA:36.0mg			Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g	
Vacsora	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Zöldhagyma 0.20 CS Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg
Napi összesítés	EN: 2278.6 kcal; ZS: 78.7 g; TZS: 29.6 g; SZH: 299.1 g; CK: 55.4 g; FH: 88.7 g; SÓ: 12.0 g; CA: 441.6 mg;	EN: 1958.4 kcal; ZS: 61.3 g; TZS: 25.4 g; SZH: 254.5 g; CK: 48.4 g; FH: 86.6 g; SÓ: 9.5 g; CA: 588.0 mg;	EN: 2108.2 kcal; ZS: 57.9 g; TZS: 27.3 g; SZH: 275.0 g; CK: 85.9 g; FH: 115.9 g; SÓ: 9.3 g; CA: 996.0 mg;	EN: 1832.7 kcal; ZS: 56.8 g; TZS: 19.1 g; SZH: 247.6 g; CK: 39.1 g; FH: 77.6 g; SÓ: 10.5 g; CA: 364.8 mg;	EN: 1981.9 kcal; ZS: 38.9 g; TZS: 16.7 g; SZH: 310.2 g; CK: 47.1 g; FH: 87.0 g; SÓ: 12.6 g; CA: 606.6 mg;	EN: 2345.1 kcal; ZS: 79.2 g; TZS: 27.0 g; SZH: 303.2 g; CK: 55.6 g; FH: 97.3 g; SÓ: 12.5 g; CA: 364.0 mg;	EN: 2025.1 kcal; ZS: 77.5 g; TZS: 37.2 g; SZH: 236.8 g; CK: 59.6 g; FH: 88.7 g; SÓ: 10.5 g; CA: 1317.2 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Gluténmentes	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Túró Rudi nat. (30 g glutén 0) 1.00 DB (6;7;) EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (12;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Szeletelt kolbász 0,10 KG (1;6;7;) EN:434.7kcal ZS:38.7g TZS:15.3g SZH:1.3g CK:1.1g FH:19.8g SÓ:3.1g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Gluténmentes	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg G.G. karfiolleves* (7;) EN:82.7kcal ZS:4.1g TZS:1.4g SZH:8.3g CK:2.0g FH:2.1g SÓ:0.2g CA:9.6mg G.G. natúr hal (tonhal) -A- (4;) EN:138.6kcal ZS:7.8g TZS:1.1g SZH:6.6g CK:0.5g FH:10.0g SÓ:1.7g G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	G.G. zöldségleves* EN:106.5kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:14.1g CK:2.0g FH:1.7g SÓ:1.5g G.G. rántott csirkecomb egész (3;) EN:788.2kcal ZS:68.8g TZS:12.0g SZH:14.0g CK:0.6g FH:26.1g SÓ:2.1g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g G.G. csontleves EN:42.6kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.2g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:1.5g Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g G.G. pirított dara (40 g) EN:176.1kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:28.1g FH:3.8g SÓ:1.5g G.G. almamártás/B * (7;) EN:135.8kcal ZS:2.9g TZS:2.0g SZH:25.3g CK:9.9g FH:1.6g SÓ:1.3g CA:36.0mg G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g G.G. burgonyaleves/zölds. -Bet- EN:154.3kcal ZS:4.0g TZS:0.4g SZH:26.7g CK:1.0g FH:2.9g SÓ:1.1g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg G.G. salátafőzelék/F -Bet- (7;) EN:199.9kcal ZS:9.3g TZS:3.6g SZH:24.5g CK:7.9g FH:4.1g SÓ:1.7g CA:64.8mg G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g G.G. zöldségleves* EN:106.5kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:14.1g CK:2.0g FH:1.7g SÓ:1.5g G.G. majorannás tokány (7;) EN:353.7kcal ZS:29.9g TZS:9.6g SZH:4.1g CK:0.7g FH:16.8g SÓ:1.7g CA:21.6mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g G.G. almaleves/B -Bet- (7;) EN:156.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:28.3g CK:20.5g FH:0.8g SÓ:1.1g CA:21.6mg G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Zöldbabpörkölt * Bet. (7;) EN:153.8kcal ZS:10.6g TZS:2.1g SZH:8.5g CK:3.8g FH:4.5g SÓ:1.4g CA:10.8mg G.G. csurgatott tojásleves (3;) EN:111.3kcal ZS:6.7g TZS:1.1g SZH:10.3g CK:0.8g FH:2.3g SÓ:1.7g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg G.G. galuska -Bet- (3;) EN:338.0kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:73.8g CK:5.8g FH:2.4g SÓ:2.6g G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Gluténmentes	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g
	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g		Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g			Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g		Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 2310.7 kcal; ZS: 57.3 g; TZS: 20.2 g; SZH: 391.4 g; CK: 91.9 g; FH: 50.8 g; SÓ: 12.5 g; CA: 429.6 mg;	EN: 3282.3 kcal; ZS: 117.6 g; TZS: 29.6 g; SZH: 472.6 g; CK: 70.4 g; FH: 73.4 g; SÓ: 13.1 g; CA: 300.0 mg;	EN: 2143.9 kcal; ZS: 44.5 g; TZS: 21.9 g; SZH: 356.1 g; CK: 75.6 g; FH: 74.5 g; SÓ: 12.2 g; CA: 996.0 mg;	EN: 2125.6 kcal; ZS: 67.1 g; TZS: 21.4 g; SZH: 310.5 g; CK: 40.6 g; FH: 65.8 g; SÓ: 12.2 g; CA: 364.8 mg;	EN: 2706.0 kcal; ZS: 66.3 g; TZS: 22.6 g; SZH: 451.6 g; CK: 54.9 g; FH: 65.9 g; SÓ: 13.7 g; CA: 426.6 mg;	EN: 2487.9 kcal; ZS: 76.8 g; TZS: 24.9 g; SZH: 378.8 g; CK: 84.5 g; FH: 61.4 g; SÓ: 13.6 g; CA: 321.6 mg;	EN: 2862.2 kcal; ZS: 107.9 g; TZS: 39.9 g; SZH: 368.0 g; CK: 65.8 g; FH: 95.6 g; SÓ: 17.9 g; CA: 910.8 mg;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZ(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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 10 / 26

Nyomtatva: 2025.09.30. 13:06

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:95.4kcal ZS:10.8g TZS:5.0g SÓ:0.1g Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Limonádé EN:101.9kcal SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D (1;12;) EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Ropi 1csig (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Limonádé EN:101.9kcal SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g Ropi 1csig (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Limonádé EN:101.9kcal SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Trappista sajt 0.10 KG (7;) EN:297.0kcal ZS:21.5g TZS:14.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:25.0g SÓ:2.0g CA:650.0mg Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Ebéd	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Tej 0 karfiolleves * (1;) EN:72.5kcal ZS:3.5g TZS:0.5g SZH:6.7g CK:1.3g FH:2.5g SÓ:1.0g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:166.5kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:27.2g CK:1.0g FH:4.1g SÓ:1.5g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g Pulykaragu lev. (comb) * zöld (1;3;) EN:153.4kcal ZS:3.8g TZS:1.2g SZH:9.2g CK:0.9g FH:20.2g SÓ:1.5g Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g Diab. tej 0 őszibarackmárt/B (1;) EN:104.9kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:25.1g CK:13.3g FH:1.9g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:137.8kcal ZS:2.1g TZS:0.2g SZH:25.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg Diab. tej 0 salátafőz./F (1;) EN:167.6kcal ZS:5.5g TZS:0.6g SZH:20.8g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:81.3kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:12.0g CK:2.0g FH:2.2g SÓ:1.0g Tej 0 majorannás tokány (1;) EN:316.7kcal ZS:26.3g TZS:7.2g SZH:3.2g CK:0.0g FH:16.6g SÓ:1.5g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:109.5kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:18.5g CK:2.4g FH:2.8g SÓ:1.0g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Tavaszi zöldséglev./* eperlevéllel (1;3;) EN:105.1kcal ZS:3.2g TZS:0.4g SZH:14.3g CK:1.1g FH:3.8g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg Diab. tej 0 zöldbabfőz * (1;) EN:140.2kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:18.0g CK:2.8g FH:4.9g SÓ:1.5g
Vacsora	Baromfi párizis rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g

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-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszármazékot tartalmaz.

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 1700.5 kcal; ZS: 61.3 g; TZS: 19.4 g; SZH: 215.5 g; CK: 15.8 g; FH: 68.7 g; SÓ: 10.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2303.1 kcal; ZS: 79.7 g; TZS: 25.0 g; SZH: 306.2 g; CK: 29.6 g; FH: 82.8 g; SÓ: 13.7 g;	EN: 1805.0 kcal; ZS: 54.7 g; TZS: 17.9 g; SZH: 243.0 g; CK: 28.0 g; FH: 82.6 g; SÓ: 9.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1356.5 kcal; ZS: 46.0 g; TZS: 12.6 g; SZH: 160.8 g; CK: 4.6 g; FH: 71.2 g; SÓ: 9.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2065.7 kcal; ZS: 62.0 g; TZS: 18.1 g; SZH: 296.7 g; CK: 35.3 g; FH: 74.0 g; SÓ: 13.2 g;	EN: 1986.0 kcal; ZS: 89.6 g; TZS: 27.8 g; SZH: 222.6 g; CK: 37.8 g; FH: 68.4 g; SÓ: 9.8 g;	EN: 1905.1 kcal; ZS: 70.3 g; TZS: 31.6 g; SZH: 219.8 g; CK: 24.0 g; FH: 92.6 g; SÓ: 12.2 g; CA: 650.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Húskrem topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Húskrem topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g
Ebéd	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g Tej 0 karfiolleves * (1;) EN:72.5kcal ZS:3.5g TZS:0.5g SZH:6.7g CK:1.3g FH:2.5g SÓ:1.0g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:109.5kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:18.5g CK:2.4g FH:2.8g SÓ:1.0g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg Paradicsom mártás/K (1;) EN:278.0kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:51.6g CK:32.6g FH:4.7g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g Rizsleves/* Bet. (1;) EN:96.1kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:14.7g CK:0.9g FH:2.1g SÓ:1.0g Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g Tej 0 almamártás/B (1;) EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:137.8kcal ZS:2.1g TZS:0.2g SZH:25.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg Tej 0 saláta főzelék/F delikát 0 (1;) EN:142.1kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:20.2g CK:4.6g FH:3.9g SÓ:1.3g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:109.5kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:18.5g CK:2.4g FH:2.8g SÓ:1.0g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Tej 0 meggylev * (1;) EN:143.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:33.4g CK:28.4g FH:1.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tav. zöldséglev. * (durum tészta) (1;) EN:117.4kcal ZS:3.2g TZS:0.4g SZH:21.3g CK:2.3g FH:4.7g SÓ:1.4g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg Tej 0 zöldbab főzelék * (1;) EN:154.4kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:21.6g CK:6.4g FH:4.9g SÓ:1.3g
Vacsora							

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:95.4kcal ZS:10.8g TZS:5.0g SÓ:0.1g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 1905.3 kcal; ZS: 52.5 g; TZS: 15.8 g; SZH: 276.9 g; CK: 69.6 g; FH: 66.5 g; SÓ: 9.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1832.7 kcal; ZS: 58.1 g; TZS: 21.6 g; SZH: 254.8 g; CK: 75.4 g; FH: 65.8 g; SÓ: 9.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1844.5 kcal; ZS: 45.6 g; TZS: 13.0 g; SZH: 283.9 g; CK: 66.7 g; FH: 63.5 g; SÓ: 9.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1463.1 kcal; ZS: 28.7 g; TZS: 8.4 g; SZH: 227.8 g; CK: 41.7 g; FH: 65.0 g; SÓ: 9.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1801.0 kcal; ZS: 45.3 g; TZS: 14.8 g; SZH: 271.5 g; CK: 18.0 g; FH: 74.2 g; SÓ: 10.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2230.9 kcal; ZS: 80.1 g; TZS: 25.0 g; SZH: 291.0 g; CK: 82.6 g; FH: 72.3 g; SÓ: 10.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1709.0 kcal; ZS: 61.7 g; TZS: 19.2 g; SZH: 215.7 g; CK: 19.7 g; FH: 70.1 g; SÓ: 10.1 g; CA: 0.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Paradicsom ivólé 0,2l EN:44.1kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:7.0g FH:2.0g SÓ:1.3g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g
Ebéd	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Tej 0 burgonyapüre (280 g) EN:297.5kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g Tej 0 karfiollevess * (1;) EN:72.5kcal ZS:3.5g TZS:0.5g SZH:6.7g CK:1.3g FH:2.5g SÓ:1.0g Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:109.5kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:18.5g CK:2.4g FH:2.8g SÓ:1.0g Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g Paradicsom mártás/K (1;) EN:278.0kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:51.6g CK:32.6g FH:4.7g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g Rizsleves/* Bet. (1;) EN:96.1kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:14.7g CK:0.9g FH:2.1g SÓ:1.0g Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g Tej 0 almamártás/B (1;) EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:137.8kcal ZS:2.1g TZS:0.2g SZH:25.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g Tej 0 saláta főzelék/F delikát 0 (1;) EN:142.1kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:20.2g CK:4.6g FH:3.9g SÓ:1.3g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:109.5kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:18.5g CK:2.4g FH:2.8g SÓ:1.0g Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g Tej 0 tökfőzelék * (1;) EN:115.7kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:19.0g CK:2.0g FH:2.7g SÓ:1.0g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Darált csirkecomb EN:107.1kcal ZS:3.5g TZS:1.2g FH:17.5g SÓ:0.2g Tej 0 burgonyapüre (280 g) EN:297.5kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g Tej 0 meggyleves * (1;) EN:143.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:33.4g CK:28.4g FH:1.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Tav. zöldséglev. * (durum tészta) (1;) EN:117.4kcal ZS:3.2g TZS:0.4g SZH:21.3g CK:2.3g FH:4.7g SÓ:1.4g Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g Tej 0 zöldbab pürefőz * (1;) EN:155.7kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:21.8g CK:6.5g FH:5.0g SÓ:1.5g
Vacsora	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g

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(kehérje: 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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:95.4kcal ZS:10.8g TZS:5.0g SÓ:0.1g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 1702.6 kcal; ZS: 32.0 g; TZS: 9.5 g; SZH: 278.2 g; CK: 68.8 g; FH: 61.0 g; SÓ: 9.3 g;	EN: 1729.2 kcal; ZS: 50.8 g; TZS: 19.1 g; SZH: 250.7 g; CK: 75.6 g; FH: 61.4 g; SÓ: 10.4 g;	EN: 1786.1 kcal; ZS: 44.5 g; TZS: 12.7 g; SZH: 274.8 g; CK: 78.6 g; FH: 59.6 g; SÓ: 10.6 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1266.9 kcal; ZS: 21.7 g; TZS: 7.2 g; SZH: 205.6 g; CK: 52.7 g; FH: 53.5 g; SÓ: 8.9 g;	EN: 1465.0 kcal; ZS: 48.5 g; TZS: 19.1 g; SZH: 192.3 g; CK: 21.2 g; FH: 59.2 g; SÓ: 9.6 g;	EN: 1847.7 kcal; ZS: 40.0 g; TZS: 15.5 g; SZH: 292.6 g; CK: 82.6 g; FH: 66.0 g; SÓ: 8.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1607.6 kcal; ZS: 54.7 g; TZS: 18.0 g; SZH: 212.0 g; CK: 38.5 g; FH: 62.0 g; SÓ: 10.1 g;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Vaníliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Ropi 1csig (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Túró Rudi nat. (30 g glutén 0) 1.00 DB (6;7;) EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;) EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
Ebéd	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Zöldséges köles (7;) EN:329.5kcal ZS:12.9g TZS:3.9g SZH:45.1g CK:7.3g FH:8.1g SÓ:1.7g Karalábé leves * (1;7;) EN:102.8kcal ZS:6.7g TZS:2.8g SZH:7.0g CK:3.2g FH:2.4g SÓ:1.0g CA:27.6mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:166.5kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:27.2g CK:1.0g FH:4.1g SÓ:1.5g Húsgombóc (3;) EN:283.2kcal ZS:16.4g TZS:5.3g SZH:18.6g CK:0.0g FH:15.4g SÓ:0.2g Paradicsom mártás/K (1;) EN:278.0kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:51.6g CK:32.6g FH:4.7g SÓ:1.5g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:143.1kcal ZS:5.5g TZS:1.0g SZH:17.3g CK:1.6g FH:5.4g SÓ:1.5g Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Májgaluska leves* (cs.máj) (1;3;) EN:182.9kcal ZS:5.2g TZS:1.5g SZH:19.1g CK:1.4g FH:13.7g SÓ:1.6g CA:0.0mg Milánói makaróni (lapocka) Gy (1;7;) EN:507.3kcal ZS:21.0g TZS:7.9g SZH:53.7g CK:9.4g FH:25.4g SÓ:1.8g CA:211.2mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:81.3kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:12.0g CK:2.0g FH:2.2g SÓ:1.0g Majorannás pu.ragu (norm) Gy. (1;7;) EN:157.3kcal ZS:8.0g TZS:3.5g SZH:5.1g CK:0.4g FH:15.6g SÓ:1.5g CA:21.6mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tavaszi zöldséglev./* eperlevéllel (1;3;) EN:105.1kcal ZS:3.2g TZS:0.4g SZH:14.3g CK:1.1g FH:3.8g SÓ:1.5g Vagdalt (1;3;6;) EN:335.0kcal ZS:25.0g TZS:6.7g SZH:10.9g CK:0.2g FH:16.5g SÓ:1.8g Zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:228.6kcal ZS:12.6g TZS:5.9g SZH:22.1g CK:6.4g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:48.0mg

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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Ebéd	Rántott sertésszelet (1;3;) EN:713.3kcal ZS:57.9g TZS:8.2g SZH:26.6g CK:0.2g FH:21.1g SÓ:1.4g		Almamártás/B (1;7;) EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:0.9g CA:42.0mg			Erdei gyümölcsleves/*mix (1;7;) EN:248.9kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:55.9g CK:44.2g FH:2.1g SÓ:1.5g CA:21.6mg	
Vacsora	Baromfi párizsi rúd 0,05 kg eF-eF allergénmentes EN:73.1kcal ZS:6.1g TZS:2.2g SZH:0.6g CK:0.2g FH:4.0g SÓ:0.7g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg
Napi összesítés	EN: 2630.6 kcal; ZS: 112.6 g; TZS: 32.2 g; SZH: 315.2 g; CK: 98.9 g; FH: 81.4 g; SÓ: 10.1 g; CA: 489.3 mg;	EN: 2067.3 kcal; ZS: 66.6 g; TZS: 25.8 g; SZH: 284.0 g; CK: 71.6 g; FH: 78.5 g; SÓ: 9.0 g; CA: 480.0 mg;	EN: 2239.7 kcal; ZS: 61.8 g; TZS: 25.4 g; SZH: 308.8 g; CK: 99.2 g; FH: 95.4 g; SÓ: 10.8 g; CA: 822.0 mg;	EN: 2067.0 kcal; ZS: 60.6 g; TZS: 23.9 g; SZH: 284.0 g; CK: 67.8 g; FH: 90.1 g; SÓ: 10.8 g; CA: 511.2 mg;	EN: 1916.5 kcal; ZS: 41.0 g; TZS: 17.9 g; SZH: 297.2 g; CK: 26.0 g; FH: 83.4 g; SÓ: 12.9 g; CA: 606.6 mg;	EN: 2396.9 kcal; ZS: 79.3 g; TZS: 29.2 g; SZH: 321.3 g; CK: 103.6 g; FH: 86.1 g; SÓ: 10.9 g; CA: 321.6 mg;	EN: 2046.2 kcal; ZS: 86.9 g; TZS: 38.0 g; SZH: 234.4 g; CK: 58.0 g; FH: 76.6 g; SÓ: 10.1 g; CA: 1212.2 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;) EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g
	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Trappista sajt 0.05 KG (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g CA:325.0mg	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Gabonapehely (5dkg+3dl tej) (1;6;7;) EN:362.5kcal ZS:10.0g TZS:6.8g SZH:53.5g CK:28.9g FH:13.8g SÓ:0.6g CA:360.0mg	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg
	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg
	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Vaníliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Túró Rudi nat. (30 g glutén 0) 1.00 DB (6;7;) EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Tojáskrém (3;10;) EN:155.6kcal ZS:15.0g TZS:6.2g SZH:0.5g CK:0.1g FH:4.9g SÓ:1.0g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
	Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g			Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g		Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
Ebéd	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g
	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
	Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g	Tarhonyaleves/* (1;) EN:184.1kcal ZS:6.4g TZS:1.3g SZH:27.3g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:1.6g	Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:81.3kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:12.0g CK:2.0g FH:2.2g SÓ:1.0g	Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Tavaszi zöldséglev./* eperlevéllel (1;3;) EN:105.1kcal ZS:3.2g TZS:0.4g SZH:14.3g CK:1.1g FH:3.8g SÓ:1.5g
	Zöldséges köles (7;) EN:329.5kcal ZS:12.9g TZS:3.9g SZH:45.1g CK:7.3g FH:8.1g SÓ:1.7g	Húsgombóc (3;) EN:283.2kcal ZS:16.4g TZS:5.3g SZH:18.6g CK:0.0g FH:15.4g SÓ:0.2g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:143.1kcal ZS:5.5g TZS:1.0g SZH:17.3g CK:1.6g FH:5.4g SÓ:1.5g	Májgaluska leves* (cs.máj) (1;3;) EN:182.9kcal ZS:5.2g TZS:1.5g SZH:19.1g CK:1.4g FH:13.7g SÓ:1.6g CA:0.0mg	Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:161.7kcal ZS:7.6g TZS:3.6g SZH:3.3g CK:0.4g FH:19.4g SÓ:1.2g CA:21.6mg	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g	Vagdalt (1;3;6;) EN:335.0kcal ZS:25.0g TZS:6.7g SZH:10.9g CK:0.2g FH:16.5g SÓ:1.8g
	Karalábé leves * (1;7;) EN:102.8kcal ZS:6.7g TZS:2.8g SZH:7.0g CK:3.2g FH:2.4g SÓ:1.0g CA:27.6mg	Paradicsom mártás/K (1;) EN:278.0kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:51.6g CK:32.6g FH:4.7g SÓ:1.5g	Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g	Milánói makaróni (lapocka)-Bet (1;7;) EN:614.1kcal ZS:27.1g TZS:9.4g SZH:61.5g CK:10.4g FH:30.5g SÓ:2.1g CA:178.7mg	Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g	Zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:228.6kcal ZS:12.6g TZS:5.9g SZH:22.1g CK:6.4g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:48.0mg

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(kehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halaz; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Ebéd	Rántott sertésszelet (1;3;) EN:713.3kcal ZS:57.9g TZS:8.2g SZH:26.6g CK:0.2g FH:21.1g SÓ:1.4g		Almamártás/B (1;7;) EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:0.9g CA:42.0mg			Erdei gyümölcsleves/*mix (1;7;) EN:248.9kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:55.9g CK:44.2g FH:2.1g SÓ:1.5g CA:21.6mg	
Vacsora	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg
Napi összesítés	EN: 2506.2 kcal; ZS: 108.9 g; TZS: 28.2 g; SZH: 298.1 g; CK: 72.1 g; FH: 78.2 g; SÓ: 10.5 g; CA: 327.6 mg;	EN: 2125.1 kcal; ZS: 71.8 g; TZS: 30.2 g; SZH: 285.2 g; CK: 72.5 g; FH: 79.7 g; SÓ: 9.7 g; CA: 461.7 mg;	EN: 2189.7 kcal; ZS: 67.5 g; TZS: 29.3 g; SZH: 290.8 g; CK: 80.3 g; FH: 92.1 g; SÓ: 11.2 g; CA: 847.0 mg;	EN: 2351.8 kcal; ZS: 76.4 g; TZS: 31.6 g; SZH: 310.9 g; CK: 72.7 g; FH: 98.4 g; SÓ: 10.4 g; CA: 478.7 mg;	EN: 2104.3 kcal; ZS: 53.1 g; TZS: 24.7 g; SZH: 310.6 g; CK: 50.2 g; FH: 90.8 g; SÓ: 11.0 g; CA: 786.6 mg;	EN: 2450.8 kcal; ZS: 85.0 g; TZS: 29.7 g; SZH: 324.6 g; CK: 105.3 g; FH: 83.4 g; SÓ: 11.9 g; CA: 321.6 mg;	EN: 1987.7 kcal; ZS: 84.8 g; TZS: 36.5 g; SZH: 230.2 g; CK: 54.4 g; FH: 71.8 g; SÓ: 9.9 g; CA: 1032.2 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:95.4kcal ZS:10.8g TZS:5.0g SÓ:0.1g Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g Tolnai sov.sajt 0.04 KG (7;) EN:78.1kcal ZS:3.6g TZS:2.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:11.3g SÓ:0.4g CA:216.0mg Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Húskrém topp.30 g 1.00 D (1;12;) EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg
Ebéd	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Tej 0 karfiollevés * (1;) EN:72.5kcal ZS:3.5g TZS:0.5g SZH:6.7g CK:1.3g FH:2.5g SÓ:1.0g Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:166.5kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:27.2g CK:1.0g FH:4.1g SÓ:1.5g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:143.1kcal ZS:5.5g TZS:1.0g SZH:17.3g CK:1.6g FH:5.4g SÓ:1.5g Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g Tej 0 almamártás/B (1;) EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:137.8kcal ZS:2.1g TZS:0.2g SZH:25.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:226.5kcal ZS:10.3g TZS:1.7g SZH:17.7g CK:0.3g FH:15.4g SÓ:1.0g Tej 0 saláta főzelék/F delikát 0 (1;) EN:142.1kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:20.2g CK:4.6g FH:3.9g SÓ:1.3g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:81.3kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:12.0g CK:2.0g FH:2.2g SÓ:1.0g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Tej 0 meggyleves * (1;) EN:143.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:33.4g CK:28.4g FH:1.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tavaszi zöldséglev./* eperlevéllel (1;3;) EN:105.1kcal ZS:3.2g TZS:0.4g SZH:14.3g CK:1.1g FH:3.8g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg Tej 0 zöldbab főzelék * (1;) EN:154.4kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:21.6g CK:6.4g FH:4.9g SÓ:1.3g

Vacsora

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(kehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halaz; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:95.4kcal ZS:10.8g TZS:5.0g SÓ:0.1g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:95.4kcal ZS:10.8g TZS:5.0g SÓ:0.1g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 2019.5 kcal; ZS: 67.1 g; TZS: 22.3 g; SZH: 277.7 g; CK: 35.0 g; FH: 68.0 g; SÓ: 11.0 g;	EN: 2589.7 kcal; ZS: 83.7 g; TZS: 26.3 g; SZH: 364.2 g; CK: 47.9 g; FH: 89.1 g; SÓ: 12.4 g;	EN: 2132.6 kcal; ZS: 50.4 g; TZS: 14.8 g; SZH: 329.9 g; CK: 61.2 g; FH: 80.4 g; SÓ: 11.4 g; CA: 216.0 mg;	EN: 1694.4 kcal; ZS: 40.8 g; TZS: 10.9 g; SZH: 260.8 g; CK: 20.2 g; FH: 66.5 g; SÓ: 11.6 g;	EN: 2413.3 kcal; ZS: 80.3 g; TZS: 27.1 g; SZH: 330.3 g; CK: 31.9 g; FH: 86.8 g; SÓ: 13.7 g;	EN: 2035.0 kcal; ZS: 81.3 g; TZS: 26.1 g; SZH: 247.4 g; CK: 33.5 g; FH: 74.5 g; SÓ: 11.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1897.8 kcal; ZS: 53.6 g; TZS: 15.8 g; SZH: 270.9 g; CK: 32.1 g; FH: 73.8 g; SÓ: 11.3 g; CA: 105.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Limonádé EN:101.9kcal SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Ebéd	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Sült burgonya (100 g) EN:241.0kcal ZS:16.8g TZS:1.8g SZH:19.9g FH:2.7g Tej 0 karfiolleves * (1;) EN:72.5kcal ZS:3.5g TZS:0.5g SZH:6.7g CK:1.3g FH:2.5g SÓ:1.0g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:109.5kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:18.5g CK:2.4g FH:2.8g SÓ:1.0g Sós burgonya (150 g) EN:153.0kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:1.5g Paradicsom mártás/K (1;) EN:278.0kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:51.6g CK:32.6g FH:4.7g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Burgonyakrokkett*(200 g) (1;3;) EN:821.4kcal ZS:57.2g TZS:6.0g SZH:87.2g FH:8.0g SÓ:24.0g Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:143.1kcal ZS:5.5g TZS:1.0g SZH:17.3g CK:1.6g FH:5.4g SÓ:1.5g Tej 0 almamártás/B (1;) EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:137.8kcal ZS:2.1g TZS:0.2g SZH:25.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:1.5g Tej 0 saláta főzelék/F delikát 0 (1;) EN:142.1kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:20.2g CK:4.6g FH:3.9g SÓ:1.3g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tavaszi zölds.lev.tészta0* EN:63.4kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:6.5g CK:1.0g FH:2.2g SÓ:1.4g Sült burgonya (100 g) EN:241.0kcal ZS:16.8g TZS:1.8g SZH:19.9g FH:2.7g Párolt káposzta/F EN:153.2kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:22.1g CK:9.0g FH:3.5g SÓ:1.6g CA:0.0mg	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Paprikás burgonya tojás-hús 0 EN:297.0kcal ZS:8.8g TZS:0.9g SZH:47.9g CK:0.0g FH:6.6g SÓ:1.6g CA:0.0mg Tej 0 meggyleves * (1;) EN:143.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:33.4g CK:28.4g FH:1.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tej 0 zöldbabpörkölt* EN:156.9kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:10.1g CK:4.4g FH:5.2g SÓ:1.5g G.G. galuska -Bet- (3;) EN:338.0kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:73.8g CK:5.8g FH:2.4g SÓ:2.6g CA:0.0mg Köménymagleves (1;) EN:110.9kcal ZS:5.2g TZS:0.8g SZH:12.7g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg
Vacsora	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 1282.7 kcal; ZS: 36.3 g; TZS: 9.7 g; SZH: 201.7 g; CK: 58.8 g; FH: 26.4	EN: 1550.6 kcal; ZS: 38.2 g; TZS: 15.3 g; SZH: 267.2 g; CK: 68.0 g; FH:	EN: 2151.0 kcal; ZS: 92.8 g; TZS: 21.4 g; SZH: 308.5 g; CK: 70.5 g; FH:	EN: 1268.1 kcal; ZS: 23.3 g; TZS: 8.3 g; SZH: 228.9 g; CK: 56.9 g; FH: 29.2	EN: 1343.5 kcal; ZS: 43.3 g; TZS: 11.5 g; SZH: 205.1 g; CK: 30.2 g; FH:	EN: 1382.9 kcal; ZS: 25.5 g; TZS: 8.4 g; SZH: 250.3 g; CK: 64.9 g; FH: 30.7	EN: 1439.0 kcal; ZS: 24.9 g; TZS: 5.6 g; SZH: 267.6 g; CK: 43.2 g; FH: 32.6

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
--	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

Vacsora

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Laktóz 0 tejföl (7;) EN:301.5kcal ZS:30.0g TZS:21.0g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.2g SÓ:0.1g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Tojáskrém (3;10;) EN:155.6kcal ZS:15.0g TZS:6.2g SZH:0.5g CK:0.1g FH:4.9g SÓ:1.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Ropi 1csng (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g
Ebéd	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g Tej 0 sárgarépa leves* (1;) EN:135.5kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:23.2g CK:5.8g FH:3.0g SÓ:0.1g Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:146.8kcal ZS:8.0g TZS:1.1g SZH:5.6g CK:0.0g FH:12.4g SÓ:1.6g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:166.5kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:27.2g CK:1.0g FH:4.1g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g Párolt rizsköret (80 g) EN:484.1kcal ZS:23.2g TZS:2.6g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:143.1kcal ZS:5.5g TZS:1.0g SZH:17.3g CK:1.6g FH:5.4g SÓ:1.5g Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g Tej 0 almamártás/B (1;) EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:137.8kcal ZS:2.1g TZS:0.2g SZH:25.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg Tej 0 saláta főzelék/F delikát 0 (1;) EN:142.1kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:20.2g CK:4.6g FH:3.9g SÓ:1.3g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:81.3kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:12.0g CK:2.0g FH:2.2g SÓ:1.0g Tej 0 majorannás tokány (1;) EN:316.7kcal ZS:26.3g TZS:7.2g SZH:3.2g CK:0.0g FH:16.6g SÓ:1.5g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Tej 0 meggyleves * (1;) EN:143.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:33.4g CK:28.4g FH:1.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:143.1kcal ZS:5.5g TZS:1.0g SZH:17.3g CK:1.6g FH:5.4g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg Tej 0 zöldbab főzelék * (1;) EN:154.4kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:21.6g CK:6.4g FH:4.9g SÓ:1.3g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Vacsora	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Grill csirkecomb egész EN:383.1kcal ZS:27.4g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:1.8g
	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g		Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g		Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
	g; SÓ: 5.4 g;	33.8 g; SÓ: 7.6 g;	35.7 g; SÓ: 30.1 g; CA: 0.0 mg;	g; SÓ: 6.4 g;	31.1 g; SÓ: 6.5 g; CA: 0.0 mg;	g; SÓ: 6.9 g; CA: 0.0 mg;	g; SÓ: 9.1 g; CA: 0.0 mg;