

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g 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 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 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	Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g 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 0.15 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 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 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	Babapiskóta 0,05 kg (1;3;) EN:204.0kcal ZS:2.1g SZH:41.6g CK:18.7g FH:4.6g 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 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	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 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 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 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 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	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 Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Vízes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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 Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g 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 Zellerkrémleves* (1;7;9;) EN:170.4kcal ZS:11.4g TZS:5.1g SZH:11.1g CK:3.6g FH:3.9g SÓ:1.7g CA:36.0mg Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:314.7kcal ZS:23.0g TZS:6.0g SZH:11.8g CK:0.3g FH:15.0g 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 Hamis palóclevés (zöldbab 0) (1;7;) EN:431.8kcal ZS:23.4g TZS:8.0g SZH:36.6g CK:0.5g FH:18.4g SÓ:1.5g CA:21.6mg Tejbedara szórás 0 (1;7;) EN:355.7kcal ZS:9.4g TZS:6.6g SZH:54.6g CK:34.2g FH:13.3g SÓ:0.3g CA:388.8mg Fahéjas szórat EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 Darált csirkecomb felső EN:198.9kcal ZS:14.9g TZS:5.2g SZH:0.3g FH:14.8g SÓ:0.3g Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:109.0kcal ZS:4.1g TZS:0.6g SZH:14.2g CK:2.4g FH:3.5g SÓ:1.4g Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:283.0kcal ZS:6.5g TZS:1.8g SZH:38.8g CK:8.1g FH:13.6g SÓ:1.6g 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 Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:154.9kcal ZS:5.3g TZS:1.1g SZH:20.5g CK:1.7g FH:5.6g SÓ:1.4g Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g Sóskamártás * (1;7;) EN:359.6kcal ZS:8.4g TZS:3.2g SZH:63.2g CK:37.9g FH:5.6g SÓ:1.4g 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 Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:278.8kcal ZS:14.4g TZS:4.2g SZH:23.3g CK:2.1g FH:13.6g SÓ:1.9g 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 Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:300.7kcal ZS:4.3g TZS:2.5g SZH:56.7g CK:0.5g FH:8.2g 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 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 Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;) EN:260.4kcal ZS:16.3g TZS:5.2g SZH:14.0g FH:14.7g SÓ:1.1g 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	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 Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:314.7kcal ZS:23.0g TZS:6.0g SZH:11.8g CK:0.3g FH:15.0g SÓ:1.9g Tököfőzelék* (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

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

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/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-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. * - édesítésszárt tartalmaz.

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Ebéd	Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g						
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g 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	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g 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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g 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
	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	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 SÓ:0.0g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	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	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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	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	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	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
						Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	
Napi összesítés	EN: 2711.5 kcal; ZS: 85.8 g; TZS: 38.8 g; SZH: 376.9 g; CK: 116.6 g; FH: 98.3 g; SÓ: 12.8 g; CA: 1161.0 mg;	EN: 2112.3 kcal; ZS: 67.3 g; TZS: 30.1 g; SZH: 288.6 g; CK: 58.3 g; FH: 82.3 g; SÓ: 9.2 g; CA: 1165.4 mg;	EN: 1901.2 kcal; ZS: 61.9 g; TZS: 26.0 g; SZH: 242.8 g; CK: 57.9 g; FH: 81.1 g; SÓ: 9.7 g; CA: 364.8 mg;	EN: 1972.2 kcal; ZS: 44.9 g; TZS: 18.0 g; SZH: 305.1 g; CK: 99.3 g; FH: 73.9 g; SÓ: 9.0 g; CA: 606.6 mg;	EN: 2559.8 kcal; ZS: 86.6 g; TZS: 39.1 g; SZH: 340.5 g; CK: 74.1 g; FH: 95.4 g; SÓ: 14.0 g; CA: 939.8 mg;	EN: 1939.2 kcal; ZS: 63.8 g; TZS: 23.7 g; SZH: 262.3 g; CK: 74.2 g; FH: 68.4 g; SÓ: 10.5 g; CA: 342.0 mg;	EN: 2060.0 kcal; ZS: 72.2 g; TZS: 28.7 g; SZH: 278.5 g; CK: 68.9 g; FH: 64.8 g; SÓ: 9.0 g; CA: 562.2 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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 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 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 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	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 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	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 Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.36 CO (1;12;) EN:783.0kcal ZS:22.6g TZS:9.4g SZH:120.9g CK:7.8g FH:18.3g SÓ:1.8g 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	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 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	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 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
Tízórai	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	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	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	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:300.0mg	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	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	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
Ebéd	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g 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 Diab. almalev/B * (1;7;) EN:86.1kcal ZS:3.8g TZS:2.6g SZH:10.7g CK:4.2g FH:1.5g SÓ:0.9g CA:21.6mg 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 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 Hamis palócleves (zöldbab 0) (1;7;) EN:431.8kcal ZS:23.4g TZS:8.0g SZH:36.6g CK:0.5g FH:18.4g SÓ:1.5g CA:21.6mg Diab. rizsfelfűjt * (3;7;) EN:286.3kcal ZS:11.5g TZS:4.8g SZH:36.6g CK:6.3g FH:9.3g SÓ:1.0g CA:151.2mg	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 Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:109.0kcal ZS:4.1g TZS:0.6g SZH:14.2g CK:2.4g FH:3.5g SÓ:1.4g Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:230.4kcal ZS:5.5g TZS:1.2g SZH:31.4g CK:1.3g FH:10.7g SÓ:0.1g CA:30.0mg Diab. almás piskóta * (1;3;) EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg	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 Diab. csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:198.2kcal ZS:15.8g TZS:7.1g SZH:8.7g CK:1.1g FH:4.3g SÓ:1.4g CA:54.0mg Rizseshús (lapocka) EN:509.2kcal ZS:26.5g TZS:7.3g SZH:46.5g FH:21.8g SÓ:1.5g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:278.8kcal ZS:14.4g TZS:4.2g SZH:23.3g CK:2.1g FH:13.6g SÓ:1.9g Főtt virsli (műbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:300.7kcal ZS:4.3g TZS:2.5g SZH:56.7g CK:0.5g FH:8.2g SÓ:1.5g CA:21.6mg	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Pírtott 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 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	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 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. tökfőzelék * (1;7;) EN:211.0kcal ZS:7.5g TZS:3.4g SZH:29.3g CK:1.9g FH:5.6g SÓ:1.0g CA:55.2mg

Vacsora

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

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/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-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg 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	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	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	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	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
	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	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;) EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g	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. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g	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	Diab. linser /házi/ 2.00 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	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	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	Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g
	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	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	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	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	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	Ropi 1cs (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g
		Ropi 1cs (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	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	Ropi 1cs (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g			Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 2070.2 kcal; ZS: 108.2 g; TZS: 30.5 g; SZH: 194.2 g; CK: 27.0 g; FH: 73.9 g; SÓ: 9.2 g; CA: 606.6 mg;	EN: 2148.9 kcal; ZS: 78.5 g; TZS: 31.7 g; SZH: 266.0 g; CK: 41.8 g; FH: 81.8 g; SÓ: 7.8 g; CA: 772.8 mg;	EN: 2172.0 kcal; ZS: 96.3 g; TZS: 40.3 g; SZH: 225.8 g; CK: 23.4 g; FH: 90.0 g; SÓ: 8.3 g; CA: 553.2 mg;	EN: 2223.7 kcal; ZS: 90.2 g; TZS: 35.7 g; SZH: 258.8 g; CK: 36.1 g; FH: 86.9 g; SÓ: 11.3 g; CA: 859.0 mg;	EN: 2730.9 kcal; ZS: 94.2 g; TZS: 42.0 g; SZH: 355.6 g; CK: 42.6 g; FH: 98.3 g; SÓ: 11.4 g; CA: 1076.6 mg;	EN: 1639.8 kcal; ZS: 55.6 g; TZS: 22.8 g; SZH: 203.4 g; CK: 39.4 g; FH: 71.9 g; SÓ: 8.7 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1792.9 kcal; ZS: 60.9 g; TZS: 18.3 g; SZH: 234.3 g; CK: 24.2 g; FH: 70.9 g; SÓ: 10.2 g; CA: 295.2 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g	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	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	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	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	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	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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	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	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
	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	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	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	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	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
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	Sült alma / F (1;) EN:101.5kcal ZS:1.8g TZS:0.1g SZH:19.4g CK:6.7g FH:1.7g SÓ:0.0g CA:0.0mg	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
	Só 0 tükörtojás (3;) EN:121.2kcal ZS:11.5g TZS:1.9g SZH:0.2g CK:0.0g FH:3.9g SÓ:0.0g	Fahéjas szórat EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Só 0 párolt brokkoli EN:80.9kcal ZS:4.7g TZS:0.4g SZH:7.9g CK:2.2g FH:4.8g SÓ:0.1g	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	Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Só 0 grill csirkemell (filé) (10 dkg) EN:279.8kcal ZS:21.0g TZS:2.9g FH:21.2g SÓ:0.1g	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 burgonya (280g) EN:529.2kcal ZS:28.3g TZS:3.0g SZH:60.7g FH:8.3g	Só 0 hamis palócleves (zöldbab 0) (1;7;) EN:397.7kcal ZS:20.4g TZS:6.5g SZH:36.5g CK:0.3g FH:16.9g SÓ:0.1g CA:12.0mg	Só 0 reszelt tészta leves* (1;) EN:109.1kcal ZS:4.1g TZS:0.6g SZH:14.2g CK:2.4g FH:3.5g SÓ:0.1g	Só 0 paradicsom leves/K (tészta) (1;) EN:252.2kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:42.3g CK:20.9g FH:4.7g SÓ:0.0g	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 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 grill csirkecomb felső EN:368.8kcal ZS:29.0g TZS:9.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:24.8g SÓ:0.4g CA:0.0mg
	Só 0 almaleves/B (1;7;) EN:174.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:32.0g CK:26.0g FH:1.3g SÓ:0.0g CA:21.6mg	Rizsfelfújt (3;7;) EN:509.8kcal ZS:13.9g TZS:6.4g SZH:82.5g CK:35.9g FH:14.2g SÓ:1.1g CA:240.0mg	Só 0 rántott burgonya (1;3;) EN:561.7kcal ZS:38.3g TZS:4.3g SZH:46.5g CK:0.0g FH:7.5g	Só 0 rizses hús (60 g) EN:383.9kcal ZS:13.3g TZS:2.7g SZH:41.9g FH:23.5g SÓ:0.2g	Só 0 paprikás burg. (gal.) (1;3;) EN:504.3kcal ZS:10.0g TZS:1.2g SZH:90.4g CK:0.0g FH:13.1g SÓ:0.3g	Só 0 almamártás/B (1;7;) EN:249.4kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:46.8g CK:33.5g FH:2.3g SÓ:0.0g CA:24.0mg	Só 0 tökfőzelék/* (1;7;) EN:157.5kcal ZS:6.6g TZS:2.8g SZH:19.9g CK:1.4g FH:4.1g SÓ:0.0g CA:42.0mg
Vacsora	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	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	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g	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
	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	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	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Só 0 grill csirke (egész comb) EN:381.1kcal ZS:27.4g TZS:8.6g FH:31.1g SÓ:0.5g
	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	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	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	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

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Só 0 vagdalt (1;3;) EN:299.3kcal ZS:23.3g TZS:6.1g SZH:7.7g CK:0.1g FH:14.5g SÓ:0.3g			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 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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 1846.3 kcal; ZS: 79.8 g; TZS: 30.4 g; SZH: 236.7 g; CK: 51.2 g; FH: 40.0 g; SÓ: 3.5 g; CA: 216.6 mg;	EN: 2162.5 kcal; ZS: 76.5 g; TZS: 27.6 g; SZH: 289.8 g; CK: 81.8 g; FH: 75.2 g; SÓ: 5.1 g; CA: 552.0 mg;	EN: 1968.4 kcal; ZS: 97.6 g; TZS: 37.3 g; SZH: 210.7 g; CK: 28.1 g; FH: 56.5 g; SÓ: 4.9 g; CA: 705.0 mg;	EN: 1714.3 kcal; ZS: 41.1 g; TZS: 12.5 g; SZH: 263.5 g; CK: 73.3 g; FH: 63.7 g; SÓ: 4.0 g; CA: 480.0 mg;	EN: 1556.6 kcal; ZS: 34.0 g; TZS: 11.7 g; SZH: 257.9 g; CK: 34.1 g; FH: 52.1 g; SÓ: 4.5 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1651.4 kcal; ZS: 57.0 g; TZS: 21.2 g; SZH: 214.1 g; CK: 66.2 g; FH: 62.2 g; SÓ: 4.9 g; CA: 534.0 mg;	EN: 1982.2 kcal; ZS: 85.5 g; TZS: 29.9 g; SZH: 199.9 g; CK: 36.3 g; FH: 93.9 g; SÓ: 4.8 g; CA: 346.2 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 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 Limonádé EN:101.9kcal SZH:21.9g CK:21.2g 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 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	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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g 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	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 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 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 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 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 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 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	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 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 Túrókrém házi(tejfölös) (7;) EN:188.3kcal ZS:11.2g TZS:7.4g SZH:4.3g CK:4.3g FH:17.8g SÓ:0.1g CA:108.0mg	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 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Trappista sajt 0,07 KG (7;) EN:207.9kcal ZS:15.1g TZS:9.8g SZH:1.1g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:1.4g CA:455.0mg 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	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 Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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 Ropi 1csig (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
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 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 Őszib.leves/B (fruktóz sz.) (7;) EN:59.1kcal ZS:0.7g TZS:0.5g SZH:13.0g CK:8.4g FH:1.1g SÓ:0.3g CA:30.0mg 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 Hamis palóclevés (zöldbab 0) (1;7;) EN:431.8kcal ZS:23.4g TZS:8.0g SZH:36.6g CK:0.5g FH:18.4g SÓ:1.5g CA:21.6mg Tejberizs (fruktóz sz.) szórás 0 (7;) EN:312.5kcal ZS:9.2g TZS:6.5g SZH:44.1g CK:16.2g FH:14.0g SÓ:0.3g CA:388.8mg	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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:109.0kcal ZS:4.1g TZS:0.6g SZH:14.2g CK:2.4g FH:3.5g SÓ:1.4g Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:313.6kcal ZS:10.4g TZS:4.0g SZH:38.4g CK:10.4g FH:13.5g 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 Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g 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 Rizseshús (lapocka) EN:509.2kcal ZS:26.5g TZS:7.3g SZH:46.5g FH:21.8g 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 Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:278.8kcal ZS:14.4g TZS:4.2g SZH:23.3g CK:2.1g FH:13.6g SÓ:1.9g 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 Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:300.7kcal ZS:4.3g TZS:2.5g SZH:56.7g CK:0.5g FH:8.2g 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 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 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	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 Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g Tököfőzelék* (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

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, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Ebéd	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g						
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg 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	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	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	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g 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	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	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	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	Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g
	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	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	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	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	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH: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	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
			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: 2291.8 kcal; ZS: 60.1 g; TZS: 28.9 g; SZH: 338.6 g; CK: 95.2 g; FH: 92.5 g; SÓ: 11.5 g; CA: 900.0 mg;	EN: 2096.8 kcal; ZS: 73.4 g; TZS: 27.3 g; SZH: 272.8 g; CK: 35.2 g; FH: 80.9 g; SÓ: 8.9 g; CA: 710.4 mg;	EN: 2487.0 kcal; ZS: 98.6 g; TZS: 37.7 g; SZH: 284.1 g; CK: 70.5 g; FH: 101.2 g; SÓ: 12.8 g; CA: 600.0 mg;	EN: 2063.2 kcal; ZS: 61.2 g; TZS: 23.8 g; SZH: 287.8 g; CK: 52.0 g; FH: 84.3 g; SÓ: 10.6 g; CA: 625.0 mg;	EN: 2323.7 kcal; ZS: 68.9 g; TZS: 33.1 g; SZH: 303.1 g; CK: 51.7 g; FH: 112.0 g; SÓ: 12.2 g; CA: 1004.6 mg;	EN: 1994.8 kcal; ZS: 55.6 g; TZS: 27.5 g; SZH: 275.6 g; CK: 74.5 g; FH: 91.5 g; SÓ: 10.5 g; CA: 791.0 mg;	EN: 2105.4 kcal; ZS: 73.9 g; TZS: 24.0 g; SZH: 273.9 g; CK: 46.5 g; FH: 78.9 g; SÓ: 11.2 g; CA: 352.2 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 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 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	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 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 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	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 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 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	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 Túrókrém házi(tejfölös) (7;) EN:188.3kcal ZS:11.2g TZS:7.4g SZH:4.3g CK:4.3g FH:17.8g SÓ:0.1g CA:108.0mg	Diák csemege 0.05 KG EN:164.2kcal ZS:15.1g TZS:6.1g FH:6.8g SÓ:1.4g 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 Limonádé EN:101.9kcal SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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	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 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	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g 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
Ebéd	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. almaleves/B -Bet- (7;) EN:156.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:28.3g CK:20.5g FH:0.8g SÓ:1.1g CA:21.6mg G.G. rántott szelet -A- (3;) EN:247.1kcal ZS:8.8g TZS:3.1g SZH:21.4g CK:0.7g FH:20.7g SÓ:1.9g 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. hamis palócleves (7;) EN:232.5kcal ZS:9.2g TZS:2.6g SZH:26.6g CK:0.9g FH:10.3g SÓ:1.7g CA:12.0mg Tejberizs szórás 0 (7;) EN:465.2kcal ZS:9.1g TZS:6.5g SZH:80.5g CK:34.0g FH:16.1g SÓ:0.3g CA:384.0mg 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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g G.G. köménymag leves EN:98.1kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:14.8g CK:1.2g FH:0.3g SÓ:1.8g CA:0.0mg G.G. finomfőzelék* (7;) EN:138.5kcal ZS:5.2g TZS:1.2g SZH:21.4g CK:7.7g FH:1.6g SÓ:3.5g CA:43.2mg 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 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 Rizseshús (lapocka) EN:509.2kcal ZS:26.5g TZS:7.3g SZH:46.5g FH:21.8g 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 G.G. paradicsom leves/K EN:174.2kcal ZS:6.1g TZS:0.7g SZH:27.8g CK:13.7g FH:1.7g SÓ:1.5g	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 G.G. papr.burg.(kolb.) (1;6;7;) EN:727.2kcal ZS:53.4g TZS:18.8g SZH:35.9g CK:1.1g FH:25.3g SÓ:4.9g CA:0.0mg G.G. brokkolikréMLEVES* (7;) EN:68.8kcal ZS:2.1g TZS:1.2g SZH:11.2g CK:1.8g FH:2.6g SÓ:1.2g CA:10.8mg 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	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. 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. tökfőzelék * -Bet- (7;) EN:180.9kcal ZS:6.5g TZS:2.7g SZH:27.5g CK:4.6g FH:2.8g SÓ:1.4g CA:42.0mg 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
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zala felv. 0.05 KG allergénmentes EN:112.0kcal ZS:9.0g TZS:3.6g SZH:1.3g FH:6.5g SÓ:1.0g	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	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	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

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	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 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	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Grill csirkemell (15 dkg) EN:204.2kcal ZS:7.6g TZS:1.8g FH:31.8g SÓ:1.1g	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	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 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	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	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Gluténmentes	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 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 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	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 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 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	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 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 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	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 Túrókrém házi(tejfőlös) (7;) EN:188.3kcal ZS:11.2g TZS:7.4g SZH:4.3g CK:4.3g FH:17.8g SÓ:0.1g CA:108.0mg	Diák csemege 0.05 KG EN:164.2kcal ZS:15.1g TZS:6.1g FH:6.8g SÓ:1.4g 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 Limonádé EN:101.9kcal SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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	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 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	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g 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
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. almaleves/B -Bet- (7;) EN:156.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:28.3g CK:20.5g FH:0.8g SÓ:1.1g CA:21.6mg	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g G.G. hamis palóclevés (7;) EN:232.5kcal ZS:9.2g TZS:2.6g SZH:26.6g CK:0.9g FH:10.3g SÓ:1.7g CA:12.0mg Tejberizs szórás 0 (7;) EN:465.2kcal ZS:9.1g TZS:6.5g SZH:80.5g CK:34.0g FH:16.1g SÓ:0.3g CA:384.0mg	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 G.G. köménymag leves EN:98.1kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:14.8g CK:1.2g FH:0.3g SÓ:1.8g CA:0.0mg	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH: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 Rizseshús (lapocka) EN:509.2kcal ZS:26.5g TZS:7.3g SZH:46.5g FH:21.8g SÓ:1.5g	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 G.G. papr.burg.(kolb.) (1;6;7;) EN:727.2kcal ZS:53.4g TZS:18.8g SZH:35.9g CK:1.1g FH:25.3g SÓ:4.9g CA:0.0mg	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. 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	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

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-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 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Gluténmentes	G.G. rántott szelet -A- (3;) EN:247.1kcal ZS:8.8g TZS:3.1g SZH:21.4g CK:0.7g FH:20.7g SÓ:1.9g 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. 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. finomfőzelék* (7;) EN:138.5kcal ZS:5.2g TZS:1.2g SZH:21.4g CK:7.7g FH:1.6g SÓ:3.5g CA:43.2mg 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. 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. paradicsom leves/K EN:174.2kcal ZS:6.1g TZS:0.7g SZH:27.8g CK:13.7g FH:1.7g SÓ:1.5g SÓ:6.5g	G.G. brokkolikréMLEVES* (7;) EN:68.8kcal ZS:2.1g TZS:1.2g SZH:11.2g CK:1.8g FH:2.6g SÓ:1.2g CA:10.8mg 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	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. tökfőzelék * -Bet- (7;) EN:180.9kcal ZS:6.5g TZS:2.7g SZH:27.5g CK:4.6g FH:2.8g SÓ:1.4g CA:42.0mg 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
Gluténmentes	Párizsi rúd 0,07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g 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 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	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 Grill csirkemell (15 dkg) EN:204.2kcal ZS:7.6g TZS:1.8g FH:31.8g SÓ:1.1g	Zala felv. 0.05 KG allergénmentes EN:112.0kcal ZS:9.0g TZS:3.6g SZH:1.3g FH:6.5g SÓ:1.0g 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 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 Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g 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	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 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 5059.8 kcal; ZS: 127.4 g; TZS: 60.4 g; SZH: 827.0 g; CK: 213.0 g; FH: 144.6 g; SÓ: 29.6 g; CA: 1783.2 mg;	EN: 5586.3 kcal; ZS: 97.0 g; TZS: 39.7 g; SZH: 974.0 g; CK: 235.0 g; FH: 179.2 g; SÓ: 20.0 g; CA: 1392.0 mg;	EN: 4468.6 kcal; ZS: 146.4 g; TZS: 56.6 g; SZH: 653.6 g; CK: 151.4 g; FH: 120.2 g; SÓ: 32.4 g; CA: 1286.4 mg;	EN: 4618.1 kcal; ZS: 128.7 g; TZS: 48.3 g; SZH: 719.9 g; CK: 143.0 g; FH: 136.6 g; SÓ: 23.2 g; CA: 816.0 mg;	EN: 5621.2 kcal; ZS: 189.6 g; TZS: 81.0 g; SZH: 791.4 g; CK: 107.6 g; FH: 172.2 g; SÓ: 31.6 g; CA: 1109.6 mg;	EN: 3663.8 kcal; ZS: 81.2 g; TZS: 33.6 g; SZH: 612.6 g; CK: 121.0 g; FH: 106.4 g; SÓ: 22.2 g; CA: 672.0 mg;	EN: 4813.2 kcal; ZS: 140.6 g; TZS: 45.6 g; SZH: 745.6 g; CK: 189.8 g; FH: 116.2 g; SÓ: 24.4 g; CA: 1112.4 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g 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 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 0.15 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 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 Limonádé EN:101.9kcal SZH:21.9g CK:21.2g 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	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 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 0.09 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	Limonádé EN:101.9kcal SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g Trappista sajt 0,07 KG (7;) EN:207.9kcal ZS:15.1g TZS:9.8g SZH:1.1g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:1.4g CA:455.0mg 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 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 0.10 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 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 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 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 Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Diab. tej 0 őszib.leves/B (fruktóz sz.) EN:44.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.7g CK:7.2g FH:0.2g SÓ:0.3g CA:0.0mg 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 Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Tej 0 hamis palócleves (z.bab 0) (sert.) (1;) EN:395.2kcal ZS:10.4g TZS:2.3g SZH:49.2g CK:0.0g FH:25.1g SÓ:1.5g 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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:109.0kcal ZS:4.1g TZS:0.6g SZH:14.2g CK:2.4g FH:3.5g SÓ:1.4g Diab. tej 0 zöldborsófőz * (1;) EN:229.5kcal ZS:5.0g TZS:0.7g SZH:30.1g CK:0.0g FH:12.1g 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 Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g 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 Rizseshús (lapocka) EN:509.2kcal ZS:26.5g TZS:7.3g SZH:46.5g FH:21.8g 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 Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:278.8kcal ZS:14.4g TZS:4.2g SZH:23.3g CK:2.1g FH:13.6g SÓ:1.9g 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 burgonya főzelék/F (1;) EN:284.8kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:55.8g CK:0.0g FH:7.6g 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 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 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 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. tej 0 tökfőzelék* (delikát 0) (1;) EN:105.0kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:16.5g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:1.0g
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg 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	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 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 Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	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 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	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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g 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 Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g

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-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-Csilagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítésszárt tartalmaz.

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

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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	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 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	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: 2269.2 kcal; ZS: 97.4 g; TZS: 21.8 g; SZH: 275.9 g; CK: 49.3 g; FH: 68.4 g; SÓ: 10.6 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2451.2 kcal; ZS: 83.1 g; TZS: 26.6 g; SZH: 320.5 g; CK: 22.6 g; FH: 101.7 g; SÓ: 12.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2177.4 kcal; ZS: 84.6 g; TZS: 28.8 g; SZH: 255.2 g; CK: 43.6 g; FH: 86.0 g; SÓ: 12.2 g;	EN: 1737.8 kcal; ZS: 55.6 g; TZS: 17.0 g; SZH: 241.4 g; CK: 34.9 g; FH: 62.8 g; SÓ: 11.1 g;	EN: 2123.1 kcal; ZS: 64.1 g; TZS: 25.2 g; SZH: 277.1 g; CK: 29.0 g; FH: 101.3 g; SÓ: 13.3 g; CA: 455.0 mg;	EN: 1712.4 kcal; ZS: 40.2 g; TZS: 16.2 g; SZH: 261.8 g; CK: 38.3 g; FH: 72.8 g; SÓ: 9.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1732.6 kcal; ZS: 48.0 g; TZS: 12.9 g; SZH: 250.5 g; CK: 33.7 g; FH: 67.2 g; SÓ: 11.9 g;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g 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 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 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 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	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 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:14.5g CK:12.8g 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 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 /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 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 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	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 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 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 Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g 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 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 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 zellerkrémleves* (1;9;) EN:113.6kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:8.8g CK:1.4g FH:2.0g SÓ:1.7g Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Tej 0 hamis palócleves (z.bab 0) (sert.) (1;) EN:395.2kcal ZS:10.4g TZS:2.3g SZH:49.2g CK:0.0g FH:25.1g SÓ:1.5g 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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Rizsleves/* Bet. (1;) EN:96.1kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:14.7g CK:0.9g FH:2.1g SÓ:1.0g Tej 0 zöldborsó főzelék * (1;) EN:213.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:30.5g CK:5.4g FH:9.1g SÓ:1.4g	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 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 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 Rizseshús (lapocka) (diétás) EN:509.0kcal ZS:26.5g TZS:7.3g SZH:46.5g FH:21.8g 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 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 Tej 0 burgonya főzelék/F (1;) EN:284.8kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:55.8g CK:0.0g FH:7.6g 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 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 Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g 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
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	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-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 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	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	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	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	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	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	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 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: 1802.8 kcal; ZS: 51.6 g; TZS: 14.0 g; SZH: 258.2 g; CK: 38.4 g; FH: 67.8 g; SÓ: 10.7 g;	EN: 2315.1 kcal; ZS: 76.3 g; TZS: 24.0 g; SZH: 305.3 g; CK: 15.8 g; FH: 98.2 g; SÓ: 11.6 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2072.3 kcal; ZS: 84.9 g; TZS: 30.1 g; SZH: 245.7 g; CK: 46.3 g; FH: 72.7 g; SÓ: 10.2 g;	EN: 1750.2 kcal; ZS: 50.3 g; TZS: 12.7 g; SZH: 262.1 g; CK: 51.5 g; FH: 54.8 g; SÓ: 7.6 g;	EN: 1766.9 kcal; ZS: 47.4 g; TZS: 17.1 g; SZH: 256.9 g; CK: 26.0 g; FH: 69.5 g; SÓ: 9.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1500.4 kcal; ZS: 26.9 g; TZS: 10.4 g; SZH: 248.9 g; CK: 77.1 g; FH: 56.1 g; SÓ: 8.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1596.1 kcal; ZS: 43.1 g; TZS: 16.6 g; SZH: 235.5 g; CK: 32.3 g; FH: 59.3 g; SÓ: 9.3 g;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 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	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g 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	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g 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 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	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	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 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	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 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	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 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 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 Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Tej 0 burgonyapüre (250 g) EN:212.5kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:1.5g Tej 0 zellerkrémleves* (1;9;) EN:113.6kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:8.8g CK:1.4g FH:2.0g SÓ:1.7g Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	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 Burgonyaleves(zöldséges)* (1;) EN:182.5kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.6g 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	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 Darált csirkecomb felső EN:198.9kcal ZS:14.9g TZS:5.2g SZH:0.3g FH:14.8g SÓ:0.3g Rizsleves/* Bet. (1;) EN:96.1kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:14.7g CK:0.9g FH:2.1g SÓ:1.0g Tej 0 zöldborsófőzelék püre (1;) EN:213.7kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:30.6g CK:5.4g FH:9.1g SÓ:1.6g	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 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 burgonya főzelék/F (1;) EN:284.8kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:55.8g CK:0.0g FH:7.6g 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 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 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 tökfőzelék * (1;) EN:115.7kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:19.0g CK:2.0g FH:2.7g SÓ:1.0g
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	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-Rákkfélek; 3-Tojas; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfür; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	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	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	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	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	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	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: 1621.4 kcal; ZS: 36.4 g; TZS: 11.4 g; SZH: 251.4 g; CK: 48.2 g; FH: 63.5 g; SÓ: 10.6 g;	EN: 1501.4 kcal; ZS: 39.7 g; TZS: 13.9 g; SZH: 215.3 g; CK: 30.8 g; FH: 62.3 g; SÓ: 10.9 g;	EN: 1812.1 kcal; ZS: 65.2 g; TZS: 25.5 g; SZH: 236.6 g; CK: 58.1 g; FH: 60.9 g; SÓ: 8.7 g;	EN: 1591.4 kcal; ZS: 33.6 g; TZS: 7.6 g; SZH: 259.4 g; CK: 83.3 g; FH: 53.5 g; SÓ: 8.6 g;	EN: 1653.4 kcal; ZS: 47.0 g; TZS: 17.7 g; SZH: 235.7 g; CK: 25.8 g; FH: 64.7 g; SÓ: 9.3 g;	EN: 1531.0 kcal; ZS: 26.8 g; TZS: 10.4 g; SZH: 255.5 g; CK: 89.1 g; FH: 55.8 g; SÓ: 8.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1588.1 kcal; ZS: 52.0 g; TZS: 17.7 g; SZH: 213.7 g; CK: 32.2 g; FH: 58.6 g; SÓ: 9.7 g;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g 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 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 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	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 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 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Ropi 1csng (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g 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 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 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	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 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 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	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 Ropi 1csng (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 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 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 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 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 Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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 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 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 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Palócleves (lapocka) Gy. (1;7;) EN:290.3kcal ZS:16.6g TZS:5.6g SZH:21.4g CK:2.0g FH:11.0g SÓ:1.6g CA:18.0mg Rizsfelfújt (3;7;) EN:509.8kcal ZS:13.9g TZS:6.4g SZH:82.5g CK:35.9g FH:14.2g SÓ:1.1g CA:240.0mg	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 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 Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:109.0kcal ZS:4.1g TZS:0.6g SZH:14.2g CK:2.4g FH:3.5g SÓ:1.4g	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 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 Csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:141.8kcal ZS:9.7g TZS:3.1g SZH:9.4g CK:0.4g FH:3.6g SÓ:1.5g CA:18.0mg	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 Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:278.8kcal ZS:14.4g TZS:4.2g SZH:23.3g CK:2.1g FH:13.6g 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Píritott dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g 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 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 Vagdalt (diétás) Gy. (1;3;6;) EN:218.8kcal ZS:15.3g TZS:4.6g SZH:7.8g CK:0.2g FH:12.4g SÓ:1.3g

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Ébéd	Zellerkrémleves* (1;7;9;) EN:170.4kcal ZS:11.4g TZS:5.1g SZH:11.1g CK:3.6g FH:3.9g SÓ:1.7g CA:36.0mg Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:314.7kcal ZS:23.0g TZS:6.0g SZH:11.8g CK:0.3g FH:15.0g SÓ:1.9g Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Fahéjas szórát EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Zöldborsófőzelék* (1;7;) EN:313.6kcal ZS:10.4g TZS:4.0g SZH:38.4g CK:10.4g FH:13.5g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Rizseshús (lapocka) Gy. EN:474.4kcal ZS:26.4g TZS:7.3g SZH:38.8g FH:20.9g SÓ:1.5g	Főtt virsli (műbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:300.7kcal ZS:4.3g TZS:2.5g SZH:56.7g CK:0.5g FH:8.2g SÓ:1.5g CA:21.6mg	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 Húsleves (csipet tészta) (1;3;) EN:155.9kcal ZS:5.9g TZS:1.1g SZH:19.3g CK:2.1g FH:5.8g SÓ:1.1g	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
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg 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 Kenyer 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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyer 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 Kenyer 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	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 Kenyer 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 Kenyer 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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyer 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 Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Kenyer 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: 2632.5 kcal; ZS: 84.6 g; TZS: 38.1 g; SZH: 364.8 g; CK: 97.2 g; FH: 92.7 g; SÓ: 13.5 g; CA: 921.0 mg;	EN: 2017.3 kcal; ZS: 55.9 g; TZS: 22.8 g; SZH: 298.9 g; CK: 84.8 g; FH: 72.5 g; SÓ: 9.2 g; CA: 558.0 mg;	EN: 2260.5 kcal; ZS: 78.4 g; TZS: 30.5 g; SZH: 288.9 g; CK: 53.0 g; FH: 87.5 g; SÓ: 13.2 g; CA: 463.2 mg;	EN: 1900.4 kcal; ZS: 69.2 g; TZS: 24.5 g; SZH: 242.2 g; CK: 49.0 g; FH: 68.6 g; SÓ: 9.2 g; CA: 663.0 mg;	EN: 2619.4 kcal; ZS: 79.8 g; TZS: 37.4 g; SZH: 373.9 g; CK: 97.3 g; FH: 91.2 g; SÓ: 14.1 g; CA: 1040.6 mg;	EN: 2049.5 kcal; ZS: 56.2 g; TZS: 24.9 g; SZH: 286.8 g; CK: 74.6 g; FH: 86.4 g; SÓ: 11.1 g; CA: 667.0 mg;	EN: 1912.7 kcal; ZS: 72.1 g; TZS: 24.8 g; SZH: 245.7 g; CK: 58.6 g; FH: 60.2 g; SÓ: 8.0 g; CA: 457.2 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 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 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 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	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 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 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 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	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 Ropi 1csig (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g 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 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	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g 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 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 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	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 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 Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	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 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 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 Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g 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 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 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 Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg Zellerkrémleves* (1;7;9;) EN:170.4kcal ZS:11.4g TZS:5.1g SZH:11.1g CK:3.6g FH:3.9g SÓ:1.7g CA:36.0mg	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 Palócleves -(lapocka) (1;7;) EN:376.2kcal ZS:22.6g TZS:7.9g SZH:24.0g CK:2.0g FH:16.3g SÓ:1.6g CA:21.6mg Rizsfelfújt (3;7;) EN:509.8kcal ZS:13.9g TZS:6.4g SZH:82.5g CK:35.9g FH:14.2g SÓ:1.1g CA:240.0mg Fahéjas szórat EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 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 Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:109.0kcal ZS:4.1g TZS:0.6g SZH:14.2g CK:2.4g FH:3.5g SÓ:1.4g Csöbenschült brokkoli* (1;3;7;) EN:296.7kcal ZS:20.9g TZS:9.2g SZH:17.2g CK:4.5g FH:13.5g SÓ:0.5g CA:181.8mg	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 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 Csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:141.8kcal ZS:9.7g TZS:3.1g SZH:9.4g CK:0.4g FH:3.6g SÓ:1.5g CA:18.0mg Zöldséges rizshús* s.lapocka EN:542.0kcal ZS:24.7g TZS:6.6g SZH:55.4g CK:0.7g FH:23.8g 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 Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Sós burgonya (280g) EN:198.9kcal ZS:0.5g SZH:43.1g FH:5.9g SÓ:1.3g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg Zöldbableves* (kapros) bet. (1;7;) EN:189.5kcal ZS:11.7g TZS:3.5g SZH:15.7g CK:4.3g FH:3.9g SÓ:1.0g CA:24.0mg	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 Pírtott dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g 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 Húsleves (csipet tészta) (1;3;) EN:155.9kcal ZS:5.9g TZS:1.1g SZH:19.3g CK:2.1g FH:5.8g 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 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 Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:314.7kcal ZS:23.0g TZS:6.0g SZH:11.8g CK:0.3g FH:15.0g SÓ:1.9g Tököfőzelék* (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

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Ebéd	Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:314.7kcal ZS:23.0g TZS:6.0g SZH:11.8g CK:0.3g FH:15.0g SÓ:1.9g Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g				Pirított csirkemáj EN:293.4kcal ZS:22.8g TZS:3.4g SZH:4.8g CK:0.0g FH:15.8g SÓ:1.6g CA:0.0mg		
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g 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 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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g 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 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	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 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 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	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 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 Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g 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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 2428.0 kcal; ZS: 79.9 g; TZS: 31.8 g; SZH: 344.2 g; CK: 90.6 g; FH: 79.2 g; SÓ: 12.4 g; CA: 600.0 mg;	EN: 2126.3 kcal; ZS: 64.5 g; TZS: 25.6 g; SZH: 302.9 g; CK: 84.8 g; FH: 76.4 g; SÓ: 9.6 g; CA: 561.6 mg;	EN: 2257.4 kcal; ZS: 96.5 g; TZS: 40.2 g; SZH: 252.8 g; CK: 33.2 g; FH: 92.0 g; SÓ: 12.4 g; CA: 810.0 mg;	EN: 2058.1 kcal; ZS: 60.0 g; TZS: 22.2 g; SZH: 292.9 g; CK: 81.1 g; FH: 76.3 g; SÓ: 8.9 g; CA: 614.7 mg;	EN: 2263.0 kcal; ZS: 71.5 g; TZS: 27.4 g; SZH: 316.3 g; CK: 92.7 g; FH: 78.0 g; SÓ: 10.9 g; CA: 1043.0 mg;	EN: 2252.6 kcal; ZS: 60.2 g; TZS: 27.7 g; SZH: 326.1 g; CK: 90.6 g; FH: 91.0 g; SÓ: 10.0 g; CA: 702.0 mg;	EN: 1915.6 kcal; ZS: 76.9 g; TZS: 24.4 g; SZH: 233.9 g; CK: 42.3 g; FH: 64.5 g; SÓ: 8.3 g; CA: 532.2 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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	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	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	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	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	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	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
	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	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	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	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	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	Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	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	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	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	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	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	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	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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
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	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
	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g 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	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	Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:278.8kcal ZS:14.4g TZS:4.2g SZH:23.3g CK:2.1g FH:13.6g SÓ:1.9g	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	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
	Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g 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	Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:109.0kcal ZS:4.1g TZS:0.6g SZH:14.2g CK:2.4g FH:3.5g SÓ:1.4g	Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:154.9kcal ZS:5.3g TZS:1.1g SZH:20.5g CK:1.7g FH:5.6g 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	Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g	Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g
	Tej 0 zellerkrémleves* (1;9;) EN:113.6kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:8.8g CK:1.4g FH:2.0g SÓ:1.7g	Burgonyaleves(zöldséges)* (1;) EN:182.5kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.6g	Tej 0 zöldborsó főzelék * (1;) EN:213.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:30.5g CK:5.4g FH:9.1g SÓ:1.4g	Rizseshús (lapocka) EN:509.2kcal ZS:26.5g TZS:7.3g SZH:46.5g FH:21.8g SÓ:1.5g	Tej 0 burgonya főzelék/F (1;) EN:284.8kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:55.8g CK:0.0g FH:7.6g 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	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

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-Halak; 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. * - édesítőszeret tartalmaz.

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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 Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g					
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg 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	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 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	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	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 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	Grill csirkemell (15 dkg) EN:204.2kcal ZS:7.6g TZS:1.8g FH:31.8g SÓ:1.1g 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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g 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: 2731.5 kcal; ZS: 111.4 g; TZS: 24.4 g; SZH: 343.7 g; CK: 33.3 g; FH: 82.6 g; SÓ: 14.7 g;	EN: 2457.4 kcal; ZS: 73.1 g; TZS: 24.3 g; SZH: 361.5 g; CK: 42.0 g; FH: 83.7 g; SÓ: 13.0 g; CA: 105.0 mg;	EN: 2367.9 kcal; ZS: 92.0 g; TZS: 31.6 g; SZH: 287.9 g; CK: 37.6 g; FH: 88.7 g; SÓ: 13.7 g;	EN: 2148.0 kcal; ZS: 60.3 g; TZS: 19.7 g; SZH: 321.2 g; CK: 44.3 g; FH: 74.1 g; SÓ: 10.4 g;	EN: 2433.1 kcal; ZS: 72.4 g; TZS: 24.7 g; SZH: 319.1 g; CK: 31.9 g; FH: 117.6 g; SÓ: 12.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1912.9 kcal; ZS: 38.2 g; TZS: 16.8 g; SZH: 302.1 g; CK: 61.6 g; FH: 81.5 g; SÓ: 11.9 g; CA: 325.0 mg;	EN: 1957.2 kcal; ZS: 54.9 g; TZS: 16.6 g; SZH: 288.5 g; CK: 32.3 g; FH: 71.5 g; SÓ: 11.7 g;

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 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	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 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 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 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	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 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 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	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 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
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 zöldbabpörkölt* EN:156.9kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:10.1g CK:4.4g FH:5.2g SÓ:1.5g Tej 0 zellerkrémleves* (1;9;) EN:113.6kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:8.8g CK:1.4g FH:2.0g SÓ:1.7g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g Píritott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Almakompót/F EN:135.0kcal ZS:0.7g SZH:30.6g CK:18.0g FH:0.7g Sült burgonya (280g) EN:571.7kcal ZS:28.4g TZS:3.0g SZH:69.9g FH:9.5g SÓ:1.5g Tej 0 zöldbableves * (1;) EN:102.5kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:11.9g CK:3.4g FH:2.8g 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	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g 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 Sós burgonya (150 g) EN:153.0kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:1.5g Tej 0 zöldborsó főzelék * (1;) EN:213.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:30.5g CK:5.4g FH:9.1g SÓ:1.4g	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 Almakompót/F EN:135.0kcal ZS:0.7g SZH:30.6g CK:18.0g FH:0.7g Parad.leves (rizs betét) (1;9;) EN:228.2kcal ZS:6.3g TZS:0.9g SZH:38.0g CK:23.2g FH:4.4g SÓ:1.4g Főtt rizs(100 g) EN:346.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g 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 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	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Píritott dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g Rizsleves * -Alk- (zöldséggel) EN:78.6kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:0.8g FH:2.2g SÓ:1.3g 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 Sült alma /F (1;) EN:101.5kcal ZS:1.8g TZS:0.1g SZH:19.4g CK:6.7g FH:1.7g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 tökfőzelék * (1;) EN:115.7kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:19.0g CK:2.0g FH:2.7g SÓ:1.0g
Vacsora	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	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	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 Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g 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	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g 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	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

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Nap Előzetes	EN: 1571.5 kcal; ZS: 39.4 g; TZS: 11.1 g; SZH: 259.8 g; CK: 45.0 g; FH: 39.1 g; SÓ: 8.5 g;	EN: 1652.5 kcal; ZS: 51.2 g; TZS: 12.3 g; SZH: 260.1 g; CK: 38.0 g; FH: 34.7 g; SÓ: 6.5 g;	EN: 1401.7 kcal; ZS: 22.8 g; TZS: 9.3 g; SZH: 253.9 g; CK: 65.7 g; FH: 35.6 g; SÓ: 6.4 g;	EN: 1636.6 kcal; ZS: 23.7 g; TZS: 8.5 g; SZH: 312.5 g; CK: 76.6 g; FH: 36.1 g; SÓ: 6.4 g;	EN: 1039.0 kcal; ZS: 20.7 g; TZS: 5.3 g; SZH: 189.0 g; CK: 51.5 g; FH: 21.0 g; SÓ: 4.6 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1416.9 kcal; ZS: 23.0 g; TZS: 8.4 g; SZH: 262.2 g; CK: 72.3 g; FH: 29.9 g; SÓ: 7.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1212.8 kcal; ZS: 24.2 g; TZS: 9.4 g; SZH: 216.9 g; CK: 48.2 g; FH: 28.1 g; SÓ: 6.0 g; CA: 0.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 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	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 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 Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	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 Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH: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 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 Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g 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	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g 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 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 Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g 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 Lakt0 kockasajt (8 db-os) 1 db (7;) EN:24.3kcal ZS:1.2g TZS:0.9g SZH:0.9g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.1g CA:100.6mg	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 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 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 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 zellerkrémleves* (1;9;) EN:113.6kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:8.8g CK:1.4g FH:2.0g SÓ:1.7g Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Tej 0 hamis palócleves (z.bab 0) (sert.) (1;) EN:395.2kcal ZS:10.4g TZS:2.3g SZH:49.2g CK:0.0g FH:25.1g SÓ:1.5g 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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:109.0kcal ZS:4.1g TZS:0.6g SZH:14.2g CK:2.4g FH:3.5g SÓ:1.4g Tej 0 zöldborsófőzelék püre (1;) EN:213.7kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:30.6g CK:5.4g FH:9.1g SÓ:1.6g	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 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 Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:154.9kcal ZS:5.3g TZS:1.1g SZH:20.5g CK:1.7g FH:5.6g SÓ:1.4g Rizseshús (lapocka) EN:509.2kcal ZS:26.5g TZS:7.3g SZH:46.5g FH:21.8g 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 Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:278.8kcal ZS:14.4g TZS:4.2g SZH:23.3g CK:2.1g FH:13.6g SÓ:1.9g 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 burgonya főzelék/F (1;) EN:284.8kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:55.8g CK:0.0g FH:7.6g 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 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 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 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 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 Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g 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

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg 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 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	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 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 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	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 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 Grill csirkemell (15 dkg) EN:204.2kcal ZS:7.6g TZS:1.8g FH:31.8g SÓ:1.1g 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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g 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	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 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
Napi összesítés	EN: 1696.4 kcal; ZS: 52.0 g; TZS: 13.5 g; SZH: 235.7 g; CK: 45.9 g; FH: 69.3 g; SÓ: 9.5 g;	EN: 2275.4 kcal; ZS: 67.3 g; TZS: 19.7 g; SZH: 320.2 g; CK: 34.4 g; FH: 92.5 g; SÓ: 11.6 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1655.5 kcal; ZS: 68.1 g; TZS: 20.7 g; SZH: 187.6 g; CK: 38.7 g; FH: 71.3 g; SÓ: 10.2 g;	EN: 1852.7 kcal; ZS: 57.9 g; TZS: 19.1 g; SZH: 259.8 g; CK: 46.4 g; FH: 68.4 g; SÓ: 8.0 g;	EN: 1785.1 kcal; ZS: 54.0 g; TZS: 17.1 g; SZH: 213.0 g; CK: 18.5 g; FH: 105.2 g; SÓ: 10.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1653.1 kcal; ZS: 28.3 g; TZS: 9.7 g; SZH: 274.3 g; CK: 70.3 g; FH: 64.8 g; SÓ: 10.1 g; CA: 100.6 mg;	EN: 1540.7 kcal; ZS: 58.1 g; TZS: 18.2 g; SZH: 196.9 g; CK: 34.0 g; FH: 58.6 g; SÓ: 9.0 g;