

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Reggeli	Barackos tea EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi csirkemájkrém EN:52.6kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.0g FH:4.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	Gyümölcs tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Póréhagymás tojáskrém (3;7;) EN:105.4kcal ZS:9.5g TZS:5.3g SZH:1.4g CK:0.5g FH:3.5g SÓ:0.2g CA:10.0mg Vizes zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:53.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g	Tejeskávé (1;7;) EN:131.6kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:19.1g CK:17.5g FH:6.9g SÓ:0.2g CA:240.0mg Sültthús zsírkávéban EN:146.7kcal ZS:7.3g TZS:2.8g SZH:0.4g FH:18.9g SÓ:0.9g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g Lilahagyma EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi babkrém EN:127.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:19.1g CK:1.2g FH:8.5g SÓ:0.8g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g	Tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g CA:360.0mg Alma-áfonya extradzsem EN:63.5kcal SZH:15.0g CK:13.0g Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Gyümölcs tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldséges rántotta (3;7;) EN:207.4kcal ZS:14.3g TZS:3.8g SZH:3.2g CK:1.5g FH:15.7g SÓ:1.0g CA:24.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g	Gyümölcs tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Májusi csemege (6;) EN:115.0kcal ZS:10.0g TZS:5.0g SZH:0.8g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:1.2g Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g
Tízórai	Kakaós jó reggelt (1;6;7;) EN:220.0kcal ZS:7.5g TZS:1.9g SZH:33.0g CK:14.0g FH:3.9g SÓ:0.3g	Kefir (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 Kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g	Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Sajtos-baconos párna (1;3;7;) EN:187.5kcal ZS:11.3g TZS:5.8g SZH:15.0g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:1.1g	Körözött (7;) EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g CA:32.0mg Kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g	Pászka (1;) EN:195.0kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:39.0g CK:1.0g FH:7.5g Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:108.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g SZH:2.0g CK:1.3g FH:2.5g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Csokis croissant (1;3;6;7;) EN:201.6kcal ZS:12.6g TZS:6.7g SZH:18.9g CK:6.7g FH:2.7g SÓ:0.2g
Ebéd	Csokonai sertésragu leves (1;7;9;10;12;) EN:177.3kcal ZS:9.1g TZS:2.9g SZH:8.1g CK:1.1g FH:13.9g SÓ:0.3g CA:12.0mg Mák szórát EN:241.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.9g FH:6.3g Főtt tészta (1;) EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.4g	Tarhonyaleves (1;9;12;) EN:195.4kcal ZS:6.0g TZS:1.5g SZH:27.4g CK:3.6g FH:5.4g SÓ:1.0g CA:0.0mg Lucskos káposzta (1;) EN:154.6kcal ZS:4.5g TZS:0.4g SZH:22.2g CK:0.0g FH:5.5g SÓ:1.5g CA:0.0mg Menüszüti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g	Narancsos süttők krémleves (1;) EN:158.5kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:33.3g CK:20.4g FH:2.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Pírtott tökmag EN:189.4kcal ZS:16.0g TZS:3.0g SZH:6.2g CK:0.4g FH:8.6g SÓ:0.0g Sült csirkecomb felső EN:611.3kcal ZS:47.5g TZS:15.1g SZH:2.0g CK:0.7g FH:41.1g SÓ:3.8g Petrezselymes burgonya (12;) EN:312.9kcal ZS:4.9g TZS:1.0g SZH:53.6g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:1.5g Cékla * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Paradicsomleves (1;6;) EN:230.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:41.7g CK:23.5g FH:3.4g SÓ:1.1g Zöldséges rizsszush EN:629.4kcal ZS:15.1g TZS:3.0g SZH:91.0g CK:1.5g FH:31.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg	Petrezselymes zöldségleves (1;) EN:114.6kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:11.7g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.0g Sült virsli EN:212.0kcal ZS:17.0g TZS:7.7g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:343.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:50.1g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:0.2g CA:0.0mg Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:57.8kcal ZS:2.1g TZS:0.8g SZH:6.1g CK:2.5g FH:3.3g SÓ:1.1g CA:20.0mg Paprikás burgonya kolbásszal (12;) EN:644.9kcal ZS:33.1g TZS:10.8g SZH:64.7g CK:0.1g FH:14.6g SÓ:2.0g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:99.6kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:8.9g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g CA:26.4mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Marha pörkölt EN:186.7kcal ZS:10.7g TZS:1.9g SZH:3.1g FH:18.2g SÓ:1.8g Galuska köret (1;3;) EN:608.9kcal ZS:22.8g TZS:3.2g SZH:79.1g CK:2.1g FH:17.4g SÓ:3.0g
Ebéd B	Kassai burgonyaleves (1;7;12;) EN:253.0kcal ZS:10.3g TZS:5.6g SZH:28.7g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:2.1g CA:33.0mg	Zöldséges gombaleves (1;7;) EN:160.9kcal ZS:8.6g TZS:3.4g SZH:12.7g CK:3.9g FH:6.7g SÓ:1.9g CA:65.3mg	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:220.2kcal ZS:9.9g TZS:1.8g SZH:26.4g CK:0.8g FH:4.8g SÓ:1.7g	Vajgaluska leves (1;3;9;) EN:72.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:10.5g CK:2.8g FH:3.9g SÓ:3.5g CA:0.0mg	Magyaros burgonyaleves (1;9;12;) EN:160.6kcal ZS:2.1g TZS:0.5g SZH:28.6g CK:0.5g FH:4.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:57.8kcal ZS:2.1g TZS:0.8g SZH:6.1g CK:2.5g FH:3.3g SÓ:1.1g CA:20.0mg	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:99.6kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:8.9g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g CA:26.4mg

Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Ebéd B	Rántott karfiol (1;) EN:560.0kcal ZS:38.1g TZS:4.2g SZH:43.3g CK:4.3g FH:9.1g SÓ:1.5g	Sertéspörkölt EN:189.3kcal ZS:11.1g TZS:2.3g SZH:3.2g CK:0.2g FH:17.9g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Temesvári csirkeragu (7;) EN:259.1kcal ZS:14.7g TZS:3.4g SZH:8.9g CK:1.6g FH:22.4g SÓ:2.0g CA:16.5mg	Sertés sült EN:206.6kcal ZS:12.3g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Csirkemáj rizottó (9;) EN:578.0kcal ZS:14.4g TZS:2.7g SZH:83.6g CK:0.5g FH:27.7g SÓ:3.2g CA:0.0mg	Töltött csirkecomb (1;3;6;) EN:615.0kcal ZS:33.2g TZS:11.5g SZH:22.8g CK:1.2g FH:51.7g SÓ:2.1g CA:24.8mg	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g
	Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g	Tökfőzelék (1;7;) EN:272.8kcal ZS:14.7g TZS:4.6g SZH:29.3g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:1.6g CA:0.0mg	Párolt bulgur (1;) EN:452.2kcal ZS:4.3g TZS:0.2g SZH:86.6g CK:12.4g FH:16.1g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Burgonyapüré (7;12;) EN:271.9kcal ZS:6.2g TZS:3.0g SZH:41.9g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g	Ananászos csirkemell (1;7;) EN:194.6kcal ZS:8.7g TZS:1.7g SZH:9.7g CK:5.8g FH:18.4g SÓ:0.8g CA:30.7mg
	Tartármártás (3;7;10;) EN:237.3kcal ZS:20.5g TZS:4.9g SZH:9.6g CK:8.2g FH:1.6g SÓ:1.5g CA:48.0mg	Menüsüti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g		Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Cékla * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Burgonyapüré (7;12;) EN:271.9kcal ZS:6.2g TZS:3.0g SZH:41.9g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg
Uzsonna	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:192.0kcal ZS:10.5g TZS:5.5g SZH:20.5g CK:0.9g FH:3.9g SÓ:0.9g	Detki zabszelet (1;) EN:229.0kcal ZS:9.8g TZS:4.5g SZH:28.7g CK:7.8g FH:6.0g SÓ:0.4g	Lurkó keksz (1;6;) EN:23150.0kcal ZS:880.0g TZS:405.0g SZH:3335.0g CK:875.0g FH:370.0g SÓ:26.0g	Citromos nápolyi (1;7;) EN:93.2kcal ZS:5.4g TZS:2.1g SZH:10.2g CK:4.4g FH:1.0g SÓ:0.0g	Natúr joghurt (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
						Abonett EN:34.6kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:6.0g CK:0.1g FH:1.5g SÓ:0.1g	
Vacsora	Főtt virsli EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g	Gépsonka EN:58.5kcal ZS:2.3g TZS:0.9g SZH:1.6g CK:0.1g FH:8.0g SÓ:1.2g	Panírozott sajt (1;7;) EN:372.8kcal ZS:27.7g TZS:8.3g SZH:16.4g CK:0.7g FH:13.9g SÓ:1.2g	Füstölt pulykapárizsi EN:84.8kcal ZS:7.2g TZS:2.6g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.4g SÓ:0.8g	Húsos rakott zöldség (7;) EN:382.9kcal ZS:22.4g TZS:6.2g SZH:24.8g CK:4.2g FH:19.1g SÓ:1.9g CA:36.3mg	Edami sajt (7;) EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g CA:320.0mg	Pecsenyezsír EN:360.8kcal ZS:39.6g TZS:16.3g FH:0.0g
	Franciasaláta * (3;7;10;12;) EN:337.1kcal ZS:18.9g TZS:3.5g SZH:32.1g CK:12.8g FH:6.5g SÓ:2.2g CA:24.7mg	Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Rizi-bizi EN:454.6kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:83.1g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:1.5g	Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g		Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g
	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g	Rozs kenyér (1;) EN:259.0kcal ZS:3.3g TZS:0.6g SZH:42.5g CK:3.9g FH:8.5g SÓ:0.4g	Tartármártás (3;7;10;) EN:237.3kcal ZS:20.5g TZS:4.9g SZH:9.6g CK:8.2g FH:1.6g SÓ:1.5g CA:48.0mg	Teljeskiőrlésű zsemle (1;) EN:235.0kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:47.0g CK:0.2g FH:8.3g SÓ:1.4g		Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g	Póréhagyma EN:22.8kcal ZS:0.2g SZH:4.1g FH:1.3g
		Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g		Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.7g		Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	