

	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05	Szombat 12.06	Vasárnap 12.07
Reggeli	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Natúr szendvicskrém (7;) EN:116.8kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.2g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;) EN:524.0kcal ZS:5.6g TZS:2.0g SZH:102.0g CK:3.4g FH:16.6g SÓ:2.8g Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	Vaníliás tej (7;) EN:112.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:398.8kcal ZS:17.3g TZS:8.1g SZH:63.0g CK:23.0g FH:7.6g SÓ:0.4g	Gyümölcstea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Körözött (7;) EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	Tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g Trappista sajt (7;) EN:176.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:12.5g SÓ:0.7g Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;) EN:235.0kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:47.0g CK:0.2g FH:8.3g SÓ:1.4g Kaliforniai paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g CK:1.4g FH:0.8g	Epres tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi csirkemájkrém EN:52.6kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.0g FH:4.4g SÓ:1.5g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Margarin (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 Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	Gyümölcstea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g SÓ:0.2g Tavaszi felvágott EN:110.8kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:4.8g SÓ:0.9g 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 Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	Gyümölcstea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Disznósajt EN:150.6kcal ZS:12.6g TZS:4.3g SZH:0.5g CK:0.4g FH:8.7g SÓ:1.4g 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	Réteges joghurt (7;) EN:144.0kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:23.1g CK:22.5g FH:5.3g SÓ:0.0g	Kakaós nápolyi (1;7;) EN:93.2kcal ZS:5.4g TZS:2.1g SZH:10.2g CK:4.4g FH:1.0g SÓ:0.0g	Piskóta rolád (1;3;7;) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g	Tejföl (7;) EN:55.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.2g SÓ:0.0g Kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g	Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Vaníliás karika (1;3;) EN:1734.0kcal ZS:90.1g TZS:50.7g SZH:203.7g CK:69.0g FH:22.4g SÓ:1.5g	Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g
Ebéd	Gomba krémleves (1;7;) EN:117.7kcal ZS:8.2g TZS:3.4g SZH:7.4g CK:1.2g FH:3.4g SÓ:1.6g 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 Bolognai spagetti sertés (1;) EN:527.9kcal ZS:19.4g TZS:3.3g SZH:60.6g CK:6.6g FH:26.6g SÓ:1.5g Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g	Téli zöldségleves (1;3;9;) EN:144.9kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:21.6g CK:6.8g FH:3.4g SÓ:1.7g Házi vagdalt (1;3;) EN:534.3kcal ZS:44.3g TZS:8.7g SZH:16.8g CK:0.2g FH:17.0g SÓ:20.1g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:358.0kcal ZS:8.8g TZS:1.9g SZH:49.4g CK:19.0g FH:16.0g SÓ:1.7g Alma EN:59.5kcal ZS:0.7g SZH:11.9g FH:0.7g	Körte leves (1;7;) EN:209.7kcal ZS:5.3g TZS:3.3g SZH:35.7g CK:25.5g FH:3.1g SÓ:0.0g Panírozott halrúd (1;4;) EN:527.2kcal ZS:40.3g TZS:4.2g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g Petrezselymes burgonya (12;) EN:312.9kcal ZS:4.9g TZS:1.0g SZH:53.6g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:1.5g Csiki mártás (3;7;10;) EN:79.6kcal ZS:4.3g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:7.6g FH:1.3g SÓ:0.2g	Erőleves (9;) EN:84.6kcal ZS:2.3g TZS:0.6g SZH:9.9g CK:4.9g FH:5.0g SÓ:2.5g Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g Sertéspörkölt EN:189.3kcal ZS:11.1g TZS:2.3g SZH:3.2g CK:0.2g FH:17.9g SÓ:1.7g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:343.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:50.1g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:0.2g	Cukkini krémleves (1;7;12;) EN:149.7kcal ZS:6.6g TZS:1.2g SZH:17.7g CK:0.9g FH:4.0g SÓ:1.4g Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Csirkeraгу (1;) EN:156.6kcal ZS:7.4g TZS:1.8g SZH:4.4g CK:0.0g FH:17.4g SÓ:1.0g Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:206.7kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:46.4g CK:37.8g FH:2.6g SÓ:0.8g BBQ oldalas EN:625.4kcal ZS:54.3g TZS:17.8g SZH:1.5g CK:1.0g FH:32.6g SÓ:0.4g Hagymás tört burgonya 1/2 (12;) EN:182.0kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:30.1g FH:4.1g SÓ:1.5g Párolt káposzta 1/2 EN:130.7kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:16.6g CK:8.0g FH:2.4g SÓ:1.1g	Daragaluska leves (1;3;) EN:125.7kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:11.7g CK:2.6g FH:2.1g SÓ:1.5g Csülök Pékné módra (12;) EN:766.5kcal ZS:45.5g TZS:14.5g SZH:53.3g CK:0.0g FH:29.2g SÓ:1.8g Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g

	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05	Szombat 12.06	Vasárnap 12.07
Ebéd B	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	Zöldséges burgonyaleves (9;12;) EN:115.8kcal ZS:1.6g TZS:0.2g SZH:19.8g CK:0.2g FH:3.5g SÓ:0.0g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:90.8kcal ZS:6.6g TZS:3.1g SZH:4.4g CK:1.8g FH:1.9g SÓ:1.4g	Zöldséraguleves (9;) EN:34.3kcal ZS:1.2g TZS:0.1g SZH:4.7g CK:2.1g FH:0.9g SÓ:1.0g	Sajtkrémleves (7;) EN:336.5kcal ZS:19.7g TZS:12.8g SZH:23.3g CK:22.2g FH:17.2g SÓ:2.6g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:206.7kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:46.4g CK:37.8g FH:2.6g SÓ:0.8g	Daragaluska leves (1;3;) EN:125.7kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:11.7g CK:2.6g FH:2.1g SÓ:1.5g
	Paprikás burgonya virslivel (12;) EN:541.3kcal ZS:20.3g TZS:6.2g SZH:65.3g CK:0.0g FH:17.1g SÓ:2.1g	Sertéshúsos rakott tészta (1;3;7;) EN:653.7kcal ZS:24.0g TZS:8.6g SZH:81.5g CK:5.2g FH:26.4g SÓ:1.8g	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	Tavaszi bulgur sertéshússal (1;) EN:616.1kcal ZS:12.1g TZS:2.1g SZH:92.8g CK:13.3g FH:37.1g SÓ:1.9g	Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g	Panírozott halpárna (1;3;) EN:24.9kcal ZS:2.8g TZS:0.3g	Óvári sertésszelet (1;7;) EN:432.3kcal ZS:27.7g TZS:9.2g SZH:8.5g CK:0.7g FH:35.9g SÓ:1.0g
		Alma EN:59.5kcal ZS:0.7g SZH:11.9g FH:0.7g	Fűszeres csirkemell csíkok (1;) EN:173.0kcal ZS:7.3g TZS:1.4g SZH:3.7g CK:0.0g FH:21.7g SÓ:2.1g	Cékla * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Rakott karfiol (7;) EN:443.0kcal ZS:26.7g TZS:7.8g SZH:28.7g CK:1.1g FH:21.8g SÓ:0.4g	Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g	Burgonyapüré (7;12;) EN:271.9kcal ZS:6.2g TZS:3.0g SZH:41.9g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g
			Zöldséges rizs EN:399.2kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:73.8g FH:9.6g SÓ:1.5g			Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	
Uzsonna	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Burgonyás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g	Menüsüti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g	Sajtos rúd (1;7;) EN:264.0kcal ZS:10.7g TZS:5.0g SZH:33.8g CK:1.4g FH:7.0g SÓ:0.2g	Narancs EN:82.0kcal SZH:17.0g FH:1.2g	Ananász befőtt EN:56.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.4g SÓ:0.2g
							Háztartási keksz (1;12;) EN:80.2kcal ZS:1.2g TZS:0.5g SZH:15.2g CK:3.7g FH:1.8g SÓ:0.2g
Vacsora	Orosz hússaláta * (3;7;10;12;) EN:458.6kcal ZS:23.5g TZS:9.4g SZH:34.7g CK:12.9g FH:21.1g SÓ:3.2g	Kockasajt (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g	Mákos guba (1;7;) EN:247.2kcal ZS:8.2g TZS:2.5g SZH:33.3g CK:23.7g FH:9.4g SÓ:0.3g	Majonézes tojássaláta (3;7;10;) EN:291.4kcal ZS:22.8g TZS:4.6g SZH:16.6g CK:12.7g FH:2.8g SÓ:1.0g	Főtt virsli EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g	Bryndza (7;) EN:152.5kcal ZS:11.5g TZS:5.6g SZH:2.3g CK:2.3g FH:10.4g SÓ:0.0g	Olasz felvágott EN:94.4kcal ZS:8.0g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.9g
	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:251.5kcal ZS:1.7g TZS:0.1g SZH:51.1g CK:1.1g FH:9.7g SÓ:1.3g	Vanília öntet (1;7;) EN:96.7kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:13.8g CK:8.5g FH:5.4g 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	Ketchup EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g	Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g
		Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.7g			Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g		Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g
							TV paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g