

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Reggeli	Meggyes tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g	Téli fűszeres tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:177.5kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:24.1g CK:22.5g FH:10.1g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g
	Csirkemell sonka EN:45.0kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:2.5g CK:0.3g FH:8.0g SÓ:1.4g	Mákos búrkifli (1;7;) EN:464.0kcal ZS:20.2g TZS:8.6g SZH:48.2g CK:22.6g FH:7.9g SÓ:0.3g	Főtt virsli EN:318.0kcal ZS:27.5g TZS:8.4g SZH:3.2g CK:0.4g FH:14.3g SÓ:2.6g	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g	Trappista sajt (7;) EN:176.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:12.5g SÓ:0.7g	Kakaós foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:297.5kcal ZS:7.5g TZS:3.0g SZH:51.9g CK:8.4g FH:8.3g SÓ:0.6g	Zala felvágott EN:120.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.1g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:1.1g
	margarin EN: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	fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g		margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g
	vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g		Mustár (10;) EN:22.3kcal ZS:1.6g TZS:0.1g SZH:0.9g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:0.5g		Császár zsemle (1;6;) EN:305.4kcal ZS:3.4g TZS:0.1g SZH:58.9g CK:1.1g FH:9.4g SÓ:1.2g		vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g
	Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g				Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g		Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g
Tízórai	Kakaós nápolyi (1;3;6;) EN:102.2kcal ZS:5.7g TZS:2.1g SZH:11.1g CK:4.7g FH:1.2g SÓ:0.1g	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Kefír (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g	Gyümölcslé * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Banán EN:105.0kcal SZH:24.2g FH:1.3g
Ebéd	Húsgaluska leves (sertés) (1;3;) EN:317.8kcal ZS:15.1g TZS:5.1g SZH:30.7g CK:2.9g FH:14.2g SÓ:0.6g	Téli Zöldségleves (1;9;) EN:104.2kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:12.8g CK:1.4g FH:3.2g SÓ:0.5g	Zöldségkrémleves (1;7;) EN:91.5kcal ZS:4.1g TZS:1.1g SZH:13.3g CK:2.0g FH:2.9g SÓ:2.8g	Zöldségleves tésztával (1;9;12;) EN:130.4kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:19.8g CK:0.7g FH:3.2g SÓ:1.7g	Tojásleves (1;3;) EN:105.1kcal ZS:5.4g TZS:0.9g SZH:10.7g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:1.3g	Karfiolleves (1;) EN:146.2kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:11.7g CK:0.4g FH:3.3g SÓ:0.0g	Erőleves levestésztával (1;9;) EN:83.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:17.0g CK:1.9g FH:2.9g SÓ:2.0g
	Túrótöltelikes gombóc (1;7;) EN:600.2kcal ZS:4.6g TZS:1.7g SZH:121.1g CK:56.3g FH:18.0g SÓ:1.9g	Fasírt golyó (sütőben sütvé) (1;3;6;) EN:251.8kcal ZS:20.5g TZS:5.1g SZH:5.0g CK:0.8g FH:11.0g SÓ:2.1g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g	Párolt csirkemell EN:115.8kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:0.3g CK:0.2g FH:21.3g SÓ:1.0g	Savanyú vetreце (1;7;10;) EN:295.9kcal ZS:19.6g TZS:6.9g SZH:7.9g CK:0.8g FH:20.2g SÓ:1.1g	Paprikás burgonya kolbásszal (12;) EN:593.2kcal ZS:29.7g TZS:9.4g SZH:61.3g CK:0.6g FH:13.5g SÓ:1.8g	Sertés pörkölt EN:198.6kcal ZS:12.0g TZS:2.3g SZH:4.1g FH:17.2g SÓ:1.8g
	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Sárgaborsó főzelék (1;) EN:394.2kcal ZS:9.2g TZS:1.0g SZH:55.0g CK:4.6g FH:20.8g SÓ:0.0g	Húsos szarvacska (1;) EN:588.1kcal ZS:20.2g TZS:5.8g SZH:75.5g CK:4.1g FH:25.2g SÓ:1.6g	Meggy mártás (1;7;) EN:251.3kcal ZS:6.1g TZS:3.9g SZH:44.4g CK:39.5g FH:2.9g SÓ:1.0g	Rizs köret EN:564.6kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:116.3g FH:13.9g SÓ:0.0g	Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	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
		fehér kenyér (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Reszelt sajt (1;7;) EN:154.3kcal ZS:11.2g TZS:7.2g SZH:3.6g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.5g	Pirított dara (1;) EN:473.1kcal ZS:6.3g TZS:1.2g SZH:91.3g FH:11.8g SÓ:0.5g	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	fehér kenyér (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Cékla saláta * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g
Uzsonna	Gyümölcslé * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Sütőtök sütvé EN:64.0kcal ZS:0.5g SZH:13.2g CK:7.2g FH:1.2g SÓ:0.2g	Müzli szelet (1;5;6;8;11;12;) EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Omlós keksz (1;3;6;7;) EN:192.0kcal ZS:8.4g TZS:3.8g SZH:26.4g CK:8.6g FH:2.5g SÓ:0.2g	Pecsenyezsíros kenyér (1;) EN:500.0kcal ZS:21.8g TZS:11.1g SZH:65.6g CK:0.0g FH:12.1g SÓ:1.7g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g	Vaníliapuding (7;) EN:83.1kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:11.0g CK:8.4g FH:4.9g SÓ:0.1g
Vacsora	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	Erdei gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Barackos tea EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	Erdei gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g

Gasztvital	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Vacsora	Tepsis burgonya (12;) EN:280.6kcal ZS:5.6g TZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:0.2g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Főtt tojás karika (3;) EN:31.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g FH:2.7g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Kenőmájás (sertés) EN:109.5kcal ZS:9.2g TZS:4.2g SZH:2.1g CK:0.7g FH:4.5g SÓ:1.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g	Túróval töltött zsemle (1;3;6;7;) EN:719.4kcal ZS:26.5g TZS:15.3g SZH:88.4g CK:29.4g FH:32.2g SÓ:0.2g	Marha párizsi EN:119.5kcal ZS:10.5g TZS:4.2g SZH:0.7g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:1.0g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Tepertőkrém (10;) EN:338.6kcal ZS:33.4g TZS:12.9g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.2g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g