

	Hétfő 12.22	Kedd 12.23	Szerda 12.24	Csütörtök 12.25	Péntek 12.26	Szombat 12.27	Vasárnap 12.28
Reggeli	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Edami sajt (7;) EN:158.0kcal ZS:11.8g TZS:8.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:13.0g SÓ:0.4g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g Zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:60.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g	Mézes-citromos tea EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g Csemege szalámi EN:283.5kcal ZS:27.0g TZS:11.0g SZH:1.8g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:2.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g	Kakaó (7;) EN:145.5kcal ZS:4.7g TZS:3.1g SZH:16.1g CK:16.0g FH:10.1g SÓ:0.3g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g 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	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Turista szalámi EN:172.5kcal ZS:15.5g TZS:6.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:8.0g SÓ:1.3g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Kolbászos rántotta (3;7;) EN:222.1kcal ZS:15.0g TZS:5.3g SZH:2.3g CK:1.0g FH:18.9g SÓ:1.3g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g
Ebéd A	Kolbászos bableves (1;12;) EN:481.8kcal ZS:26.4g TZS:8.2g SZH:39.0g CK:2.8g FH:16.9g SÓ:2.2g Morzsás nudli (1;3;) EN:1048.7kcal ZS:30.8g TZS:3.1g SZH:122.0g CK:0.9g FH:20.3g SÓ:3.4g Vaníliás porcukor szórat EN:80.0kcal SZH:20.0g CK:19.4g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:278.3kcal ZS:4.0g TZS:3.2g SZH:56.6g CK:45.4g FH:2.9g SÓ:0.0g Tarhonyás hús sertés (1;) EN:635.8kcal ZS:25.7g TZS:6.3g SZH:75.5g CK:3.5g FH:25.7g SÓ:2.7g Cékla saláta * (10;) EN:42.0kcal ZS:0.2g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g	Halászlé (4;12;) EN:108.2kcal ZS:5.3g TZS:1.9g SZH:6.8g CK:0.8g FH:9.1g SÓ:2.8g Töltött káposzta (3;12;) EN:314.0kcal ZS:16.7g TZS:5.8g SZH:22.9g CK:0.4g FH:18.1g SÓ:2.4g Húsgombóc (3;) EN:562.6kcal ZS:25.5g TZS:8.8g SZH:54.3g CK:0.0g FH:29.6g SÓ:1.6g Tejföl (7;) EN:52.8kcal ZS:4.8g TZS:4.0g SZH:1.4g CK:1.4g FH:1.0g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Orjaleves (1;) EN:108.3kcal ZS:3.3g TZS:0.9g SZH:13.0g CK:3.4g FH:6.0g SÓ:3.1g SÓ:2.9g Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g Rántott halszelet (1;3;4;) EN:849.3kcal ZS:54.5g TZS:9.1g SZH:59.2g CK:0.4g FH:37.6g SÓ:3.0g Majonézes burgonya (3;7;10;12;) EN:507.7kcal ZS:22.2g TZS:4.3g SZH:62.1g CK:12.4g FH:7.7g SÓ:1.0g	Sajtkrémleves (7;) EN:629.9kcal ZS:45.6g TZS:28.8g SZH:24.2g CK:23.3g FH:31.5g SÓ:2.9g Pirított zsemlekokca (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Sült oldalas EN:597.2kcal ZS:51.9g TZS:16.9g SZH:1.1g FH:31.3g SÓ:0.2g Hagymás tört burgonya (12;) EN:423.9kcal ZS:9.9g TZS:1.0g SZH:66.9g FH:9.1g SÓ:1.4g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:225.2kcal ZS:12.7g TZS:2.3g SZH:22.4g CK:2.8g FH:4.7g SÓ:1.0g SÓ:2.9g Sült csirkecomb EN:607.5kcal ZS:42.5g TZS:13.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:51.9g SÓ:2.2g Rizi-bizi EN:465.5kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:82.7g CK:0.1g FH:14.0g SÓ:1.7g Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	Magyaros burgonyaleves (1;12;) EN:257.2kcal ZS:7.0g TZS:2.5g SZH:38.7g CK:0.4g FH:6.0g SÓ:0.2g Rakott karfiol (sertéshússal) (7;) EN:442.2kcal ZS:26.7g TZS:8.6g SZH:29.0g CK:1.4g FH:21.6g SÓ:0.3g
Vacsora	Meggyes tea EN:55.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g Lángolt kolbász EN:189.6kcal ZS:13.4g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:17.0g SÓ:0.6g	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Prágai pulyka sonka EN:41.7kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:1.7g CK:0.3g FH:7.5g SÓ:1.3g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Csabai sertéskaraj (1;) EN:316.2kcal ZS:19.4g TZS:6.3g SZH:4.8g CK:0.0g FH:29.2g SÓ:2.2g	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Füstölt csirkemellsonka EN:45.0kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:2.5g CK:0.3g FH:8.0g SÓ:1.4g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Baromfi párizsi EN:101.5kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:1.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Olasz felvágott EN:118.0kcal ZS:10.0g TZS:3.8g SZH:1.1g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.1g	Meggyes tea EN:55.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtkrém (7;) EN:85.8kcal ZS:7.2g TZS:4.7g SZH:3.0g CK:3.0g FH:2.3g SÓ:0.9g

Gasztvital	Hétfő 12.22	Kedd 12.23	Szerda 12.24	Csütörtök 12.25	Péntek 12.26	Szombat 12.27	Vasárnap 12.28
Vacsora	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Kígyóuborka EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g	Francia saláta * (3;7;10;12;) EN:155.3kcal ZS:9.2g TZS:2.0g SZH:11.5g CK:5.3g FH:3.2g SÓ:1.0g Zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:60.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g 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:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g
Napi összesítés	EN: 2932.5 kcal; ZS: 91.5 g; TZS: 22.9 g; SZH: 372.7 g; CK: 39.2 g; FH: 92.5 g; SÓ: 10.5 g;	EN: 1803.5 kcal; ZS: 52.2 g; TZS: 20.9 g; SZH: 275.6 g; CK: 72.6 g; FH: 66.3 g; SÓ: 8.0 g;	EN: 2661.8 kcal; ZS: 114.8 g; TZS: 42.2 g; SZH: 289.0 g; CK: 27.1 g; FH: 121.5 g; SÓ: 15.5 g;	EN: 2349.1 kcal; ZS: 101.4 g; TZS: 23.3 g; SZH: 275.1 g; CK: 56.3 g; FH: 85.0 g; SÓ: 11.1 g;	EN: 2877.5 kcal; ZS: 145.2 g; TZS: 60.5 g; SZH: 274.2 g; CK: 41.8 g; FH: 107.4 g; SÓ: 10.5 g;	EN: 2088.6 kcal; ZS: 83.5 g; TZS: 24.2 g; SZH: 232.7 g; CK: 21.3 g; FH: 91.9 g; SÓ: 10.6 g;	EN: 1584.7 kcal; ZS: 58.0 g; TZS: 21.7 g; SZH: 195.8 g; CK: 21.8 g; FH: 63.3 g; SÓ: 4.9 g;