

	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20	Szombat 02.21	Vasárnap 02.22
Reggeli	Mézes-citromos tea EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g	Epres tea (12;) EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Forralt tej (7;) EN:115.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Forralt tej (7;) EN:115.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g
	Magyaros vajkrém (7;) EN:208.8kcal ZS:21.0g TZS:13.7g SZH:3.6g CK:1.4g FH:1.4g SÓ:0.6g	Körözött (7;) EN:105.6kcal ZS:7.2g TZS:4.7g SZH:3.0g CK:1.4g FH:7.2g SÓ:0.6g	Házi sertésülthúskrém (7;) EN:86.7kcal ZS:6.7g TZS:3.4g SZH:0.8g CK:0.3g FH:5.3g SÓ:0.2g	Diákcsemege szalámi EN:283.5kcal ZS:27.0g TZS:11.0g SZH:1.8g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:2.0g	Sajtkrém (7;) EN:85.8kcal ZS:7.2g TZS:4.7g SZH:3.0g CK:3.0g FH:2.3g SÓ:0.9g	Bundás kenyér (1;3;) EN:439.9kcal ZS:20.4g TZS:2.3g SZH:51.7g CK:1.1g FH:10.1g SÓ:2.4g	Lekvár EN:121.5kcal SZH:29.0g CK:25.5g
	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	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		Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g
	Kígyóborka EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g	Lilahagyma EN:32.0kcal ZS:0.1g SZH:6.6g FH:1.0g SÓ:0.0g	Jégcsaprettek EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:1.8g FH:1.0g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g		Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g
Tízórai	Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Lurkó keksz (1;3;6;7;) EN:96.0kcal ZS:4.2g TZS:1.9g SZH:13.2g CK:4.3g FH:1.3g SÓ:0.1g	Tejszelet (1;3;6;7;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g	Csokis párna (1;7;) EN:225.5kcal ZS:13.4g TZS:6.0g SZH:22.5g CK:8.2g FH:3.3g SÓ:0.3g	Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
		Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g		Omlós keksz * (1;6;12;) EN:164.8kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:26.0g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.4g	Műzli szelet (1;5;6;8;11;12;) EN:165.2kcal ZS:4.4g TZS:1.7g SZH:29.2g CK:14.0g FH:2.2g SÓ:0.0g
Ebéd A	Reszelt tésztaleves (1;) EN:171.9kcal ZS:10.4g TZS:1.2g SZH:15.8g CK:3.7g FH:3.0g SÓ:1.4g	Francia hagymaleves (7;) EN:197.3kcal ZS:15.3g TZS:4.3g SZH:12.1g CK:1.1g FH:2.4g SÓ:1.1g	Tejfölös zöldbableves (1;3;7;) EN:321.5kcal ZS:11.0g TZS:2.7g SZH:42.9g CK:3.1g FH:10.2g SÓ:2.3g	Korpagaluska leves (1;3;) EN:149.4kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:24.1g CK:5.5g FH:7.7g SÓ:2.6g	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:443.0kcal ZS:25.4g TZS:6.7g SZH:31.1g CK:3.8g FH:19.7g SÓ:2.4g	Erőleves EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g	Minestrone zöldségleves (1;9;) EN:66.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:11.8g CK:0.8g FH:3.1g SÓ:1.4g
	Sertéspörkölt EN:520.1kcal ZS:42.9g TZS:10.4g SZH:9.5g CK:0.0g FH:23.5g SÓ:2.3g	Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g	Tarhonyás hús csirke (1;) EN:559.3kcal ZS:14.6g TZS:2.6g SZH:75.4g CK:3.7g FH:28.8g SÓ:1.8g	Sült tarja EN:185.0kcal ZS:9.5g TZS:3.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:24.8g SÓ:0.9g	Piskóta kocka (1;3;) EN:143.0kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	Sajttal töltött pulykaérme (1;6;7;) EN:734.9kcal ZS:62.8g TZS:9.6g SZH:23.4g CK:1.1g FH:14.4g SÓ:2.4g
	Tökfőzelék (1;7;) EN:445.7kcal ZS:20.6g TZS:6.4g SZH:58.0g CK:25.3g FH:6.5g SÓ:1.4g	Paradicsomos bulgur köret (1;) EN:484.0kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.4g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g	Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:653.0kcal ZS:21.8g TZS:4.0g SZH:81.9g CK:19.7g FH:24.2g SÓ:1.7g	Csokiöntet (1;7;) EN:161.2kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:22.7g CK:10.9g FH:8.8g SÓ:0.3g	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	Burgonyapüré (7;12;) EN:481.1kcal ZS:12.2g TZS:6.8g SZH:70.8g CK:11.9g FH:15.8g SÓ:1.9g
	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g			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	Menü süti (1;3;7;) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g	Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g
				Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g			
Ebéd B							

	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20	Szombat 02.21	Vasárnap 02.22
Ebéd B	Reszelt tésztalesves (1;) EN:171.9kcal ZS:10.4g TZS:1.2g SZH:15.8g CK:3.7g FH:3.0g SÓ:1.4g Zöldségpörkölt EN:110.1kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:8.3g CK:2.8g FH:1.5g SÓ:1.7g Tökfőzelék (1;7;) EN:445.7kcal ZS:20.6g TZS:6.4g SZH:58.0g CK:25.3g FH:6.5g 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	Francia hagymaleves (7;) EN:197.3kcal ZS:15.3g TZS:4.3g SZH:12.1g CK:1.1g FH:2.4g SÓ:1.1g Csőbensült zöldségek (1;7;) EN:179.1kcal ZS:5.0g TZS:2.5g SZH:23.8g CK:2.5g FH:2.3g SÓ:1.7g Paradicsomos bulgur köret (1;) EN:484.0kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.4g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g	Tejfölös zöldbableves (1;3;7;) EN:321.5kcal ZS:11.0g TZS:2.7g SZH:42.9g CK:3.1g FH:10.2g SÓ:2.3g Bácskai tarhonya vega (1;6;) EN:589.2kcal ZS:18.8g TZS:2.7g SZH:76.2g CK:3.9g FH:28.1g SÓ:2.3g Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	Korpagaluska leves (1;3;) EN:149.4kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:24.1g CK:5.5g FH:7.7g SÓ:2.6g Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:653.0kcal ZS:21.8g TZS:4.0g SZH:81.9g CK:19.7g FH:24.2g SÓ:1.7g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:443.0kcal ZS:25.4g TZS:6.7g SZH:31.1g CK:3.8g FH:19.7g SÓ:2.4g Piskóta kocka (1;3;) EN:143.0kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g Csokiöntet (1;7;) EN:161.2kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:22.7g CK:10.9g FH:8.8g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Erőleves EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g Rakott karfiol vega (7;) EN:320.6kcal ZS:14.8g TZS:4.9g SZH:30.8g CK:1.2g FH:14.4g SÓ:0.2g Menü süti (1;3;7;) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g	Minestrone zöldségleves (1;9;) EN:66.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:11.8g CK:0.8g FH:3.1g SÓ:1.4g Rántott brokkoli (1;) EN:546.0kcal ZS:41.8g TZS:4.8g SZH:37.5g CK:9.1g FH:6.9g SÓ:1.8g Burgonyapüré (7;12;) EN:481.1kcal ZS:12.2g TZS:6.8g SZH:70.8g CK:11.9g FH:15.8g SÓ:1.9g Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g
Uzsonna	Babapiskóta (1;3;) EN:16.3kcal ZS:0.2g SZH:3.3g CK:1.5g FH:0.4g Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g Abonett EN:34.6kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:6.0g CK:0.1g FH:1.5g SÓ:0.1g	Cseresznyés croissant (1;3;6;7;) EN:204.0kcal ZS:8.5g TZS:3.8g SZH:27.0g CK:10.5g FH:3.3g SÓ:0.3g	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Vaníliás-mazsolás túrókrém (7;) EN:148.7kcal ZS:7.5g TZS:4.3g SZH:13.3g CK:11.9g FH:6.4g SÓ:0.0g Kölesgolyó EN:150.0kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.6g FH:4.7g SÓ:0.0g	Vaníliás puding (1;7;) EN:1.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g	Kefír (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g
Vacsora	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Löncs felvágott EN:90.0kcal ZS:7.0g TZS:2.9g SZH:0.7g CK:0.5g FH:6.0g SÓ:1.2g 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 Szendvics sonka EN:62.0kcal ZS:2.7g TZS:1.2g SZH:2.0g CK:1.1g FH:7.5g SÓ:1.3g 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 Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	Málna tea EN:55.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g Soproni felvágott EN:116.0kcal ZS:9.5g TZS:3.9g SZH:1.7g CK:0.7g FH:6.0g 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	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Rakott burgonya kolbásszal (3;7;12;) EN:738.0kcal ZS:40.4g TZS:15.0g SZH:54.8g CK:0.8g FH:32.4g SÓ:3.1g Füstölt pulyka párizsi EN:106.0kcal ZS:9.0g TZS:3.3g SZH:0.8g CK:0.1g FH:5.5g SÓ:1.0g 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	Mézes-citromos tea EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g Mézes-citromos tea EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g 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 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	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Lángolt karaj EN:82.0kcal ZS:4.5g TZS:1.6g FH:10.5g SÓ:0.1g 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	EN: 3515.2 kcal; ZS: 152.5 g; TZS: 45.4 g; SZH: 437.7 g; CK: 83.2 g; FH: EN: 3240.4 kcal; ZS: 149.8 g; TZS: 33.4 g; SZH: 377.8 g; CK: 42.8 g; FH: EN: 3074.2 kcal; ZS: 95.4 g; TZS: 29.4 g; SZH: 419.5 g; CK: 60.8 g; FH: EN: 4275.4 kcal; ZS: 145.9 g; TZS: 47.3 g; SZH: 532.2 g; CK: 71.3 g; FH: EN: 3486.6 kcal; ZS: 108.9 g; TZS: 39.4 g; SZH: 489.7 g; CK: 108.3 g; EN: 2573.4 kcal; ZS: 107.7 g; TZS: 34.5 g; SZH: 317.6 g; CK: 69.7 g; FH: EN: 3719.4 kcal; ZS: 159.0 g; TZS: 40.8 g; SZH: 445.2 g; CK: 97.7 g; FH:

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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20	Szombat 02.21	Vasárnap 02.22
--	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

Vacsora

Gasztvital	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20	Szombat 02.21	Vasárnap 02.22
Reggeli	Mézes-citromos tea EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g	Epres tea (12;) EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Forralt tej (7;) EN:115.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Forralt tej (7;) EN:115.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g
	Magyaros vajkrém (7;) EN:208.8kcal ZS:21.0g TZS:13.7g SZH:3.6g CK:1.4g FH:1.4g SÓ:0.6g	Körözött (7;) EN:105.6kcal ZS:7.2g TZS:4.7g SZH:3.0g CK:1.4g FH:7.2g SÓ:0.6g	Házi sertésülthúskrém (7;) EN:86.7kcal ZS:6.7g TZS:3.4g SZH:0.8g CK:0.3g FH:5.3g SÓ:0.2g	Diákcsemege szalámi EN:283.5kcal ZS:27.0g TZS:11.0g SZH:1.8g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:2.0g	Sajtkrém (7;) EN:85.8kcal ZS:7.2g TZS:4.7g SZH:3.0g CK:3.0g FH:2.3g SÓ:0.9g	Bundás kenyér (1;3;) EN:439.9kcal ZS:20.4g TZS:2.3g SZH:51.7g CK:1.1g FH:10.1g SÓ:2.4g	Lekvár EN:121.5kcal SZH:29.0g CK:25.5g
	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	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		Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g
	Kígyóborka EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g	Lilahagyma EN:32.0kcal ZS:0.1g SZH:6.6g FH:1.0g SÓ:0.0g	Jégcsaprettek EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:1.8g FH:1.0g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g		Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g
Tízórai	Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Lurkó keksz (1;3;6;7;) EN:96.0kcal ZS:4.2g TZS:1.9g SZH:13.2g CK:4.3g FH:1.3g SÓ:0.1g	Tejszelet (1;3;6;7;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g	Csokis párna (1;7;) EN:225.5kcal ZS:13.4g TZS:6.0g SZH:22.5g CK:8.2g FH:3.3g SÓ:0.3g	Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
		Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g		Omlós keksz * (1;6;12;) EN:164.8kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:26.0g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.4g	Műzli szelet (1;5;6;8;11;12;) EN:165.2kcal ZS:4.4g TZS:1.7g SZH:29.2g CK:14.0g FH:2.2g SÓ:0.0g
Ebéd A	Reszelt tésztaleves (1;) EN:171.9kcal ZS:10.4g TZS:1.2g SZH:15.8g CK:3.7g FH:3.0g SÓ:1.4g	Francia hagymaleves (7;) EN:197.3kcal ZS:15.3g TZS:4.3g SZH:12.1g CK:1.1g FH:2.4g SÓ:1.1g	Tejfölös zöldbableves (1;3;7;) EN:321.5kcal ZS:11.0g TZS:2.7g SZH:42.9g CK:3.1g FH:10.2g SÓ:2.3g	Korpagaluska leves (1;3;) EN:149.4kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:24.1g CK:5.5g FH:7.7g SÓ:2.6g	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:443.0kcal ZS:25.4g TZS:6.7g SZH:31.1g CK:3.8g FH:19.7g SÓ:2.4g	Erőleves EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g	Minestrone zöldségleves (1;9;) EN:66.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:11.8g CK:0.8g FH:3.1g SÓ:1.4g
	Sertéspörkölt EN:520.1kcal ZS:42.9g TZS:10.4g SZH:9.5g CK:0.0g FH:23.5g SÓ:2.3g	Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g	Tarhonyás hús csirke (1;) EN:559.3kcal ZS:14.6g TZS:2.6g SZH:75.4g CK:3.7g FH:28.8g SÓ:1.8g	Sült tarja EN:185.0kcal ZS:9.5g TZS:3.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:24.8g SÓ:0.9g	Piskóta kocka (1;3;) EN:143.0kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	Sajttal töltött pulykaérme (1;6;7;) EN:734.9kcal ZS:62.8g TZS:9.6g SZH:23.4g CK:1.1g FH:14.4g SÓ:2.4g
	Tökfőzelék (1;7;) EN:445.7kcal ZS:20.6g TZS:6.4g SZH:58.0g CK:25.3g FH:6.5g SÓ:1.4g	Paradicsomos bulgur köret (1;) EN:484.0kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.4g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g	Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:653.0kcal ZS:21.8g TZS:4.0g SZH:81.9g CK:19.7g FH:24.2g SÓ:1.7g	Csokiöntet (1;7;) EN:161.2kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:22.7g CK:10.9g FH:8.8g SÓ:0.3g	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	Burgonyapüré (7;12;) EN:481.1kcal ZS:12.2g TZS:6.8g SZH:70.8g CK:11.9g FH:15.8g SÓ:1.9g
	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g			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	Menü süti (1;3;7;) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g	Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g
				Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g			
Ebéd B							

Gasztvital	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20	Szombat 02.21	Vasárnap 02.22
Ebéd B	Reszelt tésztalesves (1;) EN:171.9kcal ZS:10.4g TZS:1.2g SZH:15.8g CK:3.7g FH:3.0g SÓ:1.4g	Francia hagymaleves (7;) EN:197.3kcal ZS:15.3g TZS:4.3g SZH:12.1g CK:1.1g FH:2.4g SÓ:1.1g	Tejfölös zöldbableves (1;3;7;) EN:321.5kcal ZS:11.0g TZS:2.7g SZH:42.9g CK:3.1g FH:10.2g SÓ:2.3g	Korpagaluska leves (1;3;) EN:149.4kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:24.1g CK:5.5g FH:7.7g SÓ:2.6g	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:443.0kcal ZS:25.4g TZS:6.7g SZH:31.1g CK:3.8g FH:19.7g SÓ:2.4g	Erőleves EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g	Minestrone zöldségleves (1;9;) EN:66.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:11.8g CK:0.8g FH:3.1g SÓ:1.4g
	Zöldségpörkölt EN:110.1kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:8.3g CK:2.8g FH:1.5g SÓ:1.7g	Csőbensült zöldségek (1;7;) EN:179.1kcal ZS:5.0g TZS:2.5g SZH:23.8g CK:2.5g FH:2.3g SÓ:1.7g	Bácskai tarhonya vega (1;6;) EN:589.2kcal ZS:18.8g TZS:2.7g SZH:76.2g CK:3.9g FH:28.1g SÓ:2.3g	Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g	Piskóta kocka (1;3;) EN:143.0kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	Rántott brokkoli (1;) EN:546.0kcal ZS:41.8g TZS:4.8g SZH:37.5g CK:9.1g FH:6.9g SÓ:1.8g
	Tökfőzelék (1;7;) EN:445.7kcal ZS:20.6g TZS:6.4g SZH:58.0g CK:25.3g FH:6.5g SÓ:1.4g	Paradicsomos bulgur köret (1;) EN:484.0kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.4g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g	Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:653.0kcal ZS:21.8g TZS:4.0g SZH:81.9g CK:19.7g FH:24.2g SÓ:1.7g	Csokiöntet (1;7;) EN:161.2kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:22.7g CK:10.9g FH:8.8g SÓ:0.3g	Rakott karfiol vega (7;) EN:320.6kcal ZS:14.8g TZS:4.9g SZH:30.8g CK:1.2g FH:14.4g SÓ:0.2g	Burgonyapüré (7;12;) EN:481.1kcal ZS:12.2g TZS:6.8g SZH:70.8g CK:11.9g FH:15.8g SÓ:1.9g
	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g			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	Menü süti (1;3;7;) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g	Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g
				Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g			
Uzsonna	Babapiskóta (1;3;) EN:16.3kcal ZS:0.2g SZH:3.3g CK:1.5g FH:0.4g	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g	Cseresznyés croissant (1;3;6;7;) EN:204.0kcal ZS:8.5g TZS:3.8g SZH:27.0g CK:10.5g FH:3.3g SÓ:0.3g	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Vaníliás-mazsolás túrókrém (7;) EN:148.7kcal ZS:7.5g TZS:4.3g SZH:13.3g CK:11.9g FH:6.4g SÓ:0.0g	Vaníliás puding (1;7;) EN:1.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g	Kefír (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g
	Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g	Abonett EN:34.6kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:6.0g CK:0.1g FH:1.5g SÓ:0.1g			Kölesgolyó EN:150.0kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.6g FH:4.7g SÓ:0.0g		Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g
Vacsora	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Málna tea EN:55.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Mézes-citromos tea EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g	Mézes-citromos tea EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g
	Löncs felvágott EN:90.0kcal ZS:7.0g TZS:2.9g SZH:0.7g CK:0.5g FH:6.0g SÓ:1.2g	Szendvics sonka EN:62.0kcal ZS:2.7g TZS:1.2g SZH:2.0g CK:1.1g FH:7.5g SÓ:1.3g	Soproni felvágott EN:116.0kcal ZS:9.5g TZS:3.9g SZH:1.7g CK:0.7g FH:6.0g SÓ:1.1g	Rakott burgonya kolbásszal (3;7;12;) EN:738.0kcal ZS:40.4g TZS:15.0g SZH:54.8g CK:0.8g FH:32.4g SÓ:3.1g	Füstölt pulyka párizsi EN:106.0kcal ZS:9.0g TZS:3.3g SZH:0.8g CK:0.1g FH:5.5g SÓ:1.0g	Olasz felvágott EN:118.0kcal ZS:10.0g TZS:3.8g SZH:1.1g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.1g	Lángolt karaj EN:82.0kcal ZS:4.5g TZS:1.6g FH:10.5g SÓ:0.1g
	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g		Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	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	Zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:60.0g CK:0.2g FH:7.8g 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		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	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: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	Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g		Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	Kígyóuborka EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g	Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g
	88.2 g; SÓ: 16.5 g;	89.5 g; SÓ: 11.5 g;	119.3 g; SÓ: 16.9 g;	172.6 g; SÓ: 19.0 g;	FH: 118.2 g; SÓ: 13.1 g;	74.8 g; SÓ: 11.1 g;	105.2 g; SÓ: 17.7 g;