

	Hétfő 09.07	Kedd 09.08	Szerda 09.09	Csütörtök 09.10	Péntek 09.11
Tízórai	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fürdői sonka EN:33.6kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.2g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g CA:204.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g Olasz ricottakrém (7;) EN:44.9kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:1.2g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:0.0g CA:24.0mg	Kakaó (7;) EN:94.7kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:9.8g CK:9.7g FH:6.2g SÓ:0.2g CA:240.0mg 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 CA:0.0mg	Meggyes tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Karottás túrókrém (7;) EN:33.4kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:1.6g CK:0.7g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:16.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g CA:204.0mg Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:92.3kcal ZS:9.0g TZS:5.1g SZH:1.8g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:1.1g CA:19.3mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd A	Sertésraguleves (1;7;) EN:284.4kcal ZS:21.8g TZS:6.5g SZH:10.1g CK:2.9g FH:11.7g SÓ:2.6g CA:24.0mg Tejbedara (1;7;) EN:331.2kcal ZS:11.2g TZS:5.8g SZH:45.7g CK:16.5g FH:11.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Fahéj szórat EN:68.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:16.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tojásleves (1;3;) EN:187.9kcal ZS:16.9g TZS:2.4g SZH:4.9g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg Csirkehúsos zöldséges rizottó (9;) EN:367.2kcal ZS:10.4g TZS:1.7g SZH:41.9g CK:0.0g FH:24.1g SÓ:2.5g CA:0.0mg Szőlő EN:93.6kcal SZH:21.7g CK:11.4g FH:0.7g	Daragaluskaleves (1;3;) EN:234.8kcal ZS:18.6g TZS:2.0g SZH:15.4g CK:2.4g FH:3.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg Főtt virsli EN:296.8kcal ZS:23.8g TZS:10.8g SZH:3.9g FH:16.8g SÓ:2.9g Paradicsomos káposzta (1;) EN:308.8kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:58.8g CK:33.0g FH:5.9g SÓ:0.5g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:153.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg Provance csirkeragu (1;) EN:188.2kcal ZS:11.1g TZS:2.1g SZH:6.9g CK:2.3g FH:15.6g SÓ:0.5g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:417.0kcal ZS:13.2g TZS:1.6g SZH:60.5g CK:1.9g FH:10.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Halgaluskaleves (1;3;4;) EN:124.4kcal ZS:4.2g TZS:0.8g SZH:16.5g CK:2.5g FH:5.6g SÓ:1.4g CA:0.0mg Rántott sajt (1;3;7;) EN:448.4kcal ZS:35.5g TZS:10.3g SZH:18.9g CK:1.3g FH:12.6g SÓ:1.1g CA:720.0mg Petrezselymes burgonya (12;) EN:464.4kcal ZS:30.0g TZS:3.2g SZH:38.8g CK:0.0g FH:5.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg Majonéz (3;10;) EN:205.0kcal ZS:19.4g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:3.5g FH:0.5g SÓ:0.8g
Ebéd B	Sertésraguleves (1;7;) EN:284.4kcal ZS:21.8g TZS:6.5g SZH:10.1g CK:2.9g FH:11.7g SÓ:2.6g CA:24.0mg Káposztás kocka (1;) EN:466.5kcal ZS:10.7g TZS:1.3g SZH:77.6g CK:9.1g FH:14.5g SÓ:1.6g CA:0.0mg Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tojásleves (1;3;) EN:187.9kcal ZS:16.9g TZS:2.4g SZH:4.9g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g Mexikói párolt zöldség 1/2 EN:135.0kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:22.4g CK:6.6g FH:5.0g SÓ:0.8g CA:0.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:23.9g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg Szőlő EN:93.6kcal SZH:21.7g CK:11.4g FH:0.7g	Daragaluskaleves (1;3;) EN:234.8kcal ZS:18.6g TZS:2.0g SZH:15.4g CK:2.4g FH:3.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg Rakott karfiol (sertéshússal) (7;) EN:342.0kcal ZS:21.0g TZS:6.7g SZH:20.7g CK:1.0g FH:17.1g SÓ:0.2g CA:30.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:153.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg Bakonyi sertéstokány (1;7;) EN:311.7kcal ZS:23.8g TZS:7.2g SZH:9.4g CK:0.7g FH:14.7g SÓ:0.9g CA:42.0mg Tészta köret (1;) EN:499.3kcal ZS:20.2g TZS:2.0g SZH:60.8g CK:4.0g FH:14.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Halgaluskaleves (1;3;4;) EN:124.4kcal ZS:4.2g TZS:0.8g SZH:16.5g CK:2.5g FH:5.6g SÓ:1.4g CA:0.0mg Édes chilisbab EN:141.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:21.1g CK:5.0g FH:8.4g SÓ:1.2g CA:0.0mg Párolt rizs köret EN:383.5kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:73.7g CK:0.0g FH:7.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg
Uzsonna	Sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Baromfi párizsi EN:60.9kcal ZS:5.1g TZS:1.8g SZH:0.5g CK:0.2g FH:3.3g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Mozzarella (7;) EN:163.5kcal ZS:12.5g TZS:8.1g SZH:0.3g CK:0.3g FH:13.0g SÓ:0.7g CA:250.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	Ivójoghurt epres (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg Korpás kifli (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g

Gasztvital	Hétfő 09.07	Kedd 09.08	Szerda 09.09	Csütörtök 09.10	Péntek 09.11
Uzsonna			Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	