

	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 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 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 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	Kakaó (7;) EN:93.1kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:9.4g CK:9.3g FH:6.2g SÓ:0.2g 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	Meggyes tea EN:35.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.8g CK:8.8g FH:0.0g SÓ:0.0g Karottás túrókrém (7;) EN:33.4kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:1.6g CK:0.7g FH:3.3g SÓ:0.0g 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:1.2g Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:83.9kcal ZS:8.1g TZS:4.5g SZH:1.7g CK:0.9g FH:0.9g SÓ:1.0g 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:282.2kcal ZS:21.8g TZS:6.5g SZH:9.6g CK:2.9g FH:11.6g SÓ:2.3g Tejbedara (1;7;) EN:298.7kcal ZS:7.7g TZS:4.1g SZH:45.3g CK:16.1g FH:11.3g SÓ:0.3g Fahéj szórát EN:68.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:16.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Tojásleves (1;3;) EN:167.0kcal ZS:15.0g TZS:2.1g SZH:4.3g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.9g Csirkehúsos zöldséges rizottó (9;) EN:345.4kcal ZS:9.3g TZS:1.5g SZH:41.3g CK:0.0g FH:21.8g SÓ:2.2g 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 Főtt virsli EN:296.8kcal ZS:23.8g TZS:10.8g SZH:3.9g FH:16.8g SÓ:2.9g Paradicsomos káposzta (1;) EN:304.7kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:58.8g CK:33.0g FH:5.9g SÓ:0.4g 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:153.0kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.8g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:0.9g Provance csirkeragu (1;) EN:174.3kcal ZS:10.6g TZS:1.9g SZH:6.7g CK:2.2g FH:13.5g SÓ:0.4g Bulgur köret (1;) EN:405.2kcal ZS:11.9g TZS:1.4g SZH:60.5g CK:1.9g FH:10.9g SÓ:0.7g 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:113.5kcal ZS:3.7g TZS:0.7g SZH:15.3g CK:2.5g FH:5.1g SÓ:1.2g 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 Petrezselymes burgonya (12;) EN:434.8kcal ZS:26.7g TZS:2.9g SZH:38.8g CK:0.0g FH:5.3g SÓ:0.9g 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:282.2kcal ZS:21.8g TZS:6.5g SZH:9.6g CK:2.9g FH:11.6g SÓ:2.3g Káposztás kocka (1;) EN:466.4kcal ZS:10.7g TZS:1.3g SZH:77.6g CK:9.1g FH:14.5g SÓ:1.5g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Tojásleves (1;3;) EN:167.0kcal ZS:15.0g TZS:2.1g SZH:4.3g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.9g 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:118.1kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:19.6g CK:5.7g FH:4.3g SÓ:0.7g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:23.9g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:0.9g 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 Rakott karfiol (sertéshússal) (7;) EN:321.9kcal ZS:19.8g TZS:6.3g SZH:18.7g CK:0.9g FH:16.8g SÓ:0.2g 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:153.0kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.8g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:0.9g Bakonyi sertéstokány (1;7;) EN:307.9kcal ZS:23.8g TZS:7.2g SZH:8.6g CK:0.7g FH:14.6g SÓ:0.8g Tészta köret (1;) EN:499.3kcal ZS:20.2g TZS:2.0g SZH:60.8g CK:4.0g FH:14.3g SÓ:0.9g 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:113.5kcal ZS:3.7g TZS:0.7g SZH:15.3g CK:2.5g FH:5.1g SÓ:1.2g Édes chilisbab EN:139.6kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:20.8g CK:4.8g FH:8.4g SÓ:1.1g Párolt rizs köret EN:349.3kcal ZS:5.4g TZS:0.7g SZH:66.3g CK:0.0g FH:7.0g SÓ:0.9g
Uzsonna	Sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g 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	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 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 Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g 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	Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g 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	Ivőjoghurt epres (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g 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	Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	
Napi összesítés	EN: 2008.4 kcal; ZS: 73.0 g; TZS: 22.1 g; SZH: 265.5 g; CK: 78.4 g; FH: 66.9 g; SÓ: 9.0 g;	EN: 2273.6 kcal; ZS: 110.2 g; TZS: 17.8 g; SZH: 236.2 g; CK: 39.7 g; FH: 77.9 g; SÓ: 9.9 g;	EN: 2137.4 kcal; ZS: 108.6 g; TZS: 34.0 g; SZH: 213.2 g; CK: 53.7 g; FH: 79.3 g; SÓ: 6.3 g;	EN: 2362.3 kcal; ZS: 102.1 g; TZS: 23.5 g; SZH: 267.2 g; CK: 42.2 g; FH: 79.9 g; SÓ: 6.4 g;	EN: 2392.4 kcal; ZS: 110.7 g; TZS: 25.6 g; SZH: 265.8 g; CK: 38.2 g; FH: 64.4 g; SÓ: 10.1 g;