

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
Tízórai	Barackos tea (12;) EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Csirkemell sonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g 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 Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Forralt tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g	Erdei gyümölcsstea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Kenőmájás EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g Félbarna kenyér (1;) EN:159.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:0.8g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Forralt tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Padlizsános krém (7;) EN:47.9kcal ZS:4.6g TZS:2.9g SZH:1.0g CK:0.4g FH:0.6g SÓ:0.7g Vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g	Citromos tea (12;) EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtos lencsekrém (7;) EN:140.6kcal ZS:3.0g TZS:1.6g SZH:17.0g CK:1.0g FH:8.6g SÓ:0.4g Vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd	Bakonyi betyárleves (sertés) (1;3;7;) EN:220.0kcal ZS:13.2g TZS:3.4g SZH:8.8g CK:2.5g FH:15.1g SÓ:0.2g Darásmetélt (1;) EN:350.9kcal ZS:7.0g TZS:1.0g SZH:61.4g CK:2.5g FH:9.9g SÓ:1.0g Sárgabarack lekvár EN:72.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:17.4g CK:15.3g FH:0.2g SÓ:0.0g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Zöldséges csontleves tésztával (1;9;) EN:99.3kcal ZS:2.8g TZS:0.8g SZH:12.2g CK:2.6g FH:5.3g SÓ:0.6g Sertéspörkölt (1;) EN:155.4kcal ZS:8.9g TZS:1.9g SZH:3.0g CK:0.0g FH:14.8g SÓ:0.3g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:322.8kcal ZS:12.0g TZS:4.1g SZH:43.2g CK:0.7g FH:6.5g SÓ:1.0g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Sárgaborsó krémleves (7;) EN:148.1kcal ZS:6.4g TZS:4.0g SZH:15.2g CK:2.0g FH:6.6g SÓ:0.3g Pirított kenyérkocka (1;) EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.8g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.1g Mediterrán csirkeragu (1;) EN:220.4kcal ZS:12.2g TZS:1.9g SZH:9.8g CK:2.0g FH:16.5g SÓ:0.9g Bulgur köret (1;) EN:253.9kcal ZS:2.4g TZS:0.4g SZH:47.0g CK:1.5g FH:8.5g SÓ:0.7g szilva EN:37.8kcal SZH:8.4g CK:2.2g FH:0.5g	Narancslé (100%) EN:90.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:18.8g CK:18.8g FH:1.4g Bácskai rizseshús (12;) EN:481.6kcal ZS:13.7g TZS:3.0g SZH:64.3g CK:0.3g FH:24.4g SÓ:1.2g Vitamin saláta EN:39.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:8.2g CK:4.7g FH:1.0g SÓ:0.1g Gesztenye Marci EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:144.3kcal ZS:6.5g TZS:0.9g SZH:17.7g CK:1.5g FH:3.4g SÓ:0.3g Panírozott sajt (1;3;7;) EN:188.4kcal ZS:11.4g TZS:5.5g SZH:12.6g CK:0.8g FH:8.4g SÓ:0.7g Petrezselymes burgonya (12;) EN:220.7kcal ZS:4.0g TZS:1.7g SZH:37.0g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.3g Tartármártás (3;7;10;) EN:151.7kcal ZS:12.7g TZS:4.0g SZH:6.5g CK:5.8g FH:1.5g SÓ:1.1g
Uzsonna	Sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g Pirított napraforgómag EN:118.0kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:3.5g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.0g Vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g 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	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 Teljes kiórlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Lilahagyma EN:4.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g	Mozzarella (7;) EN:109.6kcal ZS:7.2g TZS:4.7g SZH:0.4g CK:0.4g FH:10.8g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiórlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g Vaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljes kiórlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Gyümölcs joghurt (ívó) (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g
Napi összesítés	EN: 1262.4 kcal; ZS: 40.0 g; TZS: 10.3 g; SZH: 173.9 g; CK: 31.8 g; FH: 47.3 g; SÓ: 4.3 g;	EN: 1315.6 kcal; ZS: 43.8 g; TZS: 14.8 g; SZH: 170.4 g; CK: 24.9 g; FH: 54.6 g; SÓ: 4.3 g;	EN: 1211.2 kcal; ZS: 37.7 g; TZS: 14.3 g; SZH: 152.8 g; CK: 12.3 g; FH: 58.3 g; SÓ: 4.7 g;	EN: 1253.2 kcal; ZS: 41.0 g; TZS: 18.7 g; SZH: 171.6 g; CK: 41.2 g; FH: 48.8 g; SÓ: 4.1 g;	EN: 1217.5 kcal; ZS: 41.1 g; TZS: 14.9 g; SZH: 162.8 g; CK: 26.7 g; FH: 38.8 g; SÓ: 4.1 g;

Gasztvital	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
Tízórai	Barackos tea (12;) EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Csirkemell sonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g 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 Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g	Kakaó (7;) EN:145.0kcal ZS:3.5g TZS:2.1g SZH:19.8g CK:19.2g FH:7.2g SÓ:0.3g Eurofood baromfipástétom EN:132.0kcal ZS:10.9g TZS:2.8g SZH:2.5g FH:5.7g SÓ:0.7g Félbarna kenyér (1;) EN:163.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:32.4g CK:1.0g FH:6.0g SÓ:1.0g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Padlizsános krém (7;) EN:48.1kcal ZS:4.6g TZS:2.9g SZH:1.1g CK:0.4g FH:0.6g SÓ:0.8g Vizes zsemle (1;) EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g	Citromos tea (12;) EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtos lencsekrém (7;) EN:155.0kcal ZS:4.2g TZS:2.3g SZH:17.5g CK:1.5g FH:9.0g SÓ:0.5g Vizes zsemle (1;) EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Bakonyi betyárleves (szárnyas) (1;3;7;) EN:264.2kcal ZS:18.3g TZS:5.1g SZH:8.8g CK:2.5g FH:14.6g SÓ:0.3g Darásmetélt (1;) EN:401.1kcal ZS:8.0g TZS:1.2g SZH:70.0g CK:2.8g FH:11.4g SÓ:1.2g Sárgabarack lekvár EN:72.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:17.4g CK:15.3g FH:0.2g SÓ:0.0g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Zöldséges csontleves tésztával (1;9;) EN:126.5kcal ZS:3.4g TZS:1.0g SZH:16.2g CK:3.0g FH:6.6g SÓ:0.7g Pulykapörkölt EN:135.2kcal ZS:7.2g TZS:1.1g SZH:3.4g CK:0.0g FH:13.3g SÓ:1.1g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:359.0kcal ZS:13.8g TZS:4.3g SZH:47.0g CK:0.7g FH:7.0g SÓ:1.4g	Sárgaborsó krémleves (7;) EN:164.2kcal ZS:6.5g TZS:4.0g SZH:17.8g CK:2.3g FH:7.7g SÓ:0.4g Pirított kenyérkocka (1;) EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.8g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.1g Mediterrán csirkeragu (1;) EN:234.5kcal ZS:12.7g TZS:2.0g SZH:9.9g CK:2.0g FH:18.6g SÓ:0.9g Bulgur köret (1;) EN:292.6kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:53.8g CK:1.7g FH:9.7g SÓ:0.9g szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Narancslé (100%) EN:90.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:18.8g CK:18.8g FH:1.4g Bácskai rizseshús szárnyas EN:566.7kcal ZS:22.9g TZS:5.7g SZH:62.7g CK:0.0g FH:24.2g SÓ:1.7g Vitamin saláta EN:41.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:8.7g CK:5.2g FH:1.0g SÓ:0.1g Gesztenye Marci EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:163.7kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:19.5g CK:1.5g FH:3.9g SÓ:0.4g Panírozott sajt (1;3;7;) EN:188.4kcal ZS:11.4g TZS:5.5g SZH:12.6g CK:0.8g FH:8.4g SÓ:0.7g Petrezselymes burgonya (12;) EN:250.4kcal ZS:5.2g TZS:2.2g SZH:40.8g CK:0.0g FH:5.5g SÓ:0.4g Tartármártás (3;7;10;) EN:183.1kcal ZS:15.3g TZS:4.7g SZH:8.2g CK:7.4g FH:1.7g SÓ:1.4g
Uzsonna	Sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g Pirított napraforgómag EN:118.0kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:3.5g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.0g Vizes zsemle (1;) EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g 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	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:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Mozzarella (7;) EN:109.6kcal ZS:7.2g TZS:4.7g SZH:0.4g CK:0.4g FH:10.8g SÓ:0.4g Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Prágai pulyka sonka EN:133.2kcal ZS:31.6g TZS:0.7g SZH:0.6g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:1.0g Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Gyümölcs joghurt (ívó) (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g