

Gasztvital	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
Tízórai	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Natúr vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Házi babkrém (7;) EN:74.3kcal ZS:3.7g TZS:2.3g SZH:7.6g CK:0.2g FH:3.9g SÓ:0.5g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Mozzarellás sajtkrém (7;) EN:49.5kcal ZS:3.9g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:1.3g FH:2.3g SÓ:0.4g 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 Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Kakaó (7;) EN:97.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:10.6g CK:10.5g FH:6.8g SÓ:0.2g Házi csirkemájkrém EN:117.6kcal ZS:11.4g TZS:5.8g SZH:0.2g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:1.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	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:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g
Ebéd A	Csokonai sertésraguleves (1;7;9;10;12;) EN:179.3kcal ZS:9.9g TZS:3.5g SZH:9.1g CK:1.4g FH:11.5g SÓ:2.6g 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:145.1kcal ZS:3.6g TZS:2.4g SZH:19.6g CK:10.8g FH:8.3g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zabgaluska leves (1;3;9;) EN:121.3kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:22.7g CK:2.9g FH:4.2g SÓ:2.0g Húsgombóc (3;) EN:279.1kcal ZS:11.2g TZS:3.8g SZH:31.0g CK:0.0g FH:14.0g SÓ:1.1g Sóska mártás (1;7;) EN:113.8kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:19.5g CK:5.3g FH:4.6g SÓ:9.9g Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:0.8g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:173.0kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:34.7g CK:27.6g FH:1.9g SÓ:0.5g Rántott halrúd (1;4;) EN:336.1kcal ZS:20.7g TZS:2.1g SZH:22.8g CK:0.7g FH:13.2g SÓ:0.7g Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g Cékla saláta * (10;) EN:34.0kcal ZS:0.2g SZH:8.5g CK:4.1g FH:1.4g SÓ:0.9g	Póréhagymakrémleves (7;) EN:96.6kcal ZS:8.7g TZS:3.1g SZH:3.4g CK:0.9g FH:1.4g SÓ:0.8g Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Vadas pulykaragu (1;7;9;10;) EN:203.8kcal ZS:10.2g TZS:3.4g SZH:12.5g CK:6.2g FH:14.4g SÓ:0.1g Tészta köret (1;) EN:458.8kcal ZS:25.0g TZS:2.6g SZH:44.8g CK:2.9g FH:10.5g SÓ:1.0g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g Sült csirkecomb filé EN:253.6kcal ZS:10.3g TZS:2.6g SZH:1.0g CK:0.0g FH:37.6g SÓ:3.3g Édeskáposztafőzelék (1;) EN:114.6kcal ZS:3.2g TZS:0.3g SZH:16.8g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:1.1g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Banán EN:241.5kcal SZH:55.7g FH:3.0g
Ebéd B	Csokonai sertésraguleves (1;7;9;10;12;) EN:179.3kcal ZS:9.9g TZS:3.5g SZH:9.1g CK:1.4g FH:11.5g SÓ:2.6g Gránátos kocka (1;12;) EN:605.9kcal ZS:19.9g TZS:2.2g SZH:88.1g CK:3.6g FH:15.4g SÓ:1.6g Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zabgaluska leves (1;3;9;) EN:121.3kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:22.7g CK:2.9g FH:4.2g SÓ:2.0g Köményes sertéssült EN:163.8kcal ZS:8.2g TZS:2.9g SZH:1.7g CK:0.1g FH:19.6g SÓ:0.7g Brokkolifőzelék (1;7;12;) EN:248.2kcal ZS:14.3g TZS:4.3g SZH:25.8g CK:8.3g FH:5.5g SÓ:1.3g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:173.0kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:34.7g CK:27.6g FH:1.9g SÓ:0.5g Sertés pörkölt EN:188.7kcal ZS:10.2g TZS:2.2g SZH:4.9g CK:0.0g FH:17.9g SÓ:1.9g Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:0.8g Cékla saláta * (10;) EN:34.0kcal ZS:0.2g SZH:8.5g CK:4.1g FH:1.4g SÓ:0.9g	Póréhagymakrémleves (7;) EN:96.6kcal ZS:8.7g TZS:3.1g SZH:3.4g CK:0.9g FH:1.4g SÓ:0.8g Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Kukoricás csirkeragu EN:316.1kcal ZS:21.2g TZS:2.9g SZH:7.2g CK:2.5g FH:22.3g SÓ:0.9g Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g Sertés vagdalt (1;3;) EN:465.5kcal ZS:31.7g TZS:6.5g SZH:28.6g CK:0.7g FH:16.4g SÓ:1.7g Finomfőzelék (1;7;) EN:258.0kcal ZS:12.4g TZS:4.3g SZH:29.9g CK:12.7g FH:6.5g SÓ:1.4g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Banán EN:241.5kcal SZH:55.7g FH:3.0g
Uzsonna	Olasz felvágott EN:94.4kcal ZS:8.0g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Trappista sajt (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Pulyka pizzasonka (6;) EN:46.8kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:0.4g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:1.0g	Kefir (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Poharas tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g

	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
Uzsonna	Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g		
Napi összesítés	EN: 2157.4 kcal; ZS: 71.9 g; TZS: 24.4 g; SZH: 288.1 g; CK: 38.4 g; FH: 80.4 g; SÓ: 12.4 g;	EN: 2050.5 kcal; ZS: 59.2 g; TZS: 24.6 g; SZH: 276.7 g; CK: 28.4 g; FH: 94.7 g; SÓ: 21.6 g;	EN: 2089.8 kcal; ZS: 54.2 g; TZS: 14.9 g; SZH: 316.3 g; CK: 74.9 g; FH: 78.6 g; SÓ: 10.2 g;	EN: 2512.5 kcal; ZS: 121.0 g; TZS: 29.8 g; SZH: 247.5 g; CK: 38.9 g; FH: 100.1 g; SÓ: 7.3 g;	EN: 2492.0 kcal; ZS: 78.9 g; TZS: 18.9 g; SZH: 334.3 g; CK: 62.8 g; FH: 99.5 g; SÓ: 9.6 g;