

	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Ebéd	Kelkáposztaleves virslivel (1;6;7;12;) EN:354.5kcal ZS:23.1g TZS:8.3g SZH:21.7g CK:1.2g FH:12.7g SÓ:1.9g Durumtésztá (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g Mákszórat EN:160.3kcal ZS:8.6g TZS:1.1g SZH:15.4g CK:10.7g FH:4.7g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g	Zöldborsóleves (1;) EN:122.2kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:18.8g CK:0.2g FH:5.8g SÓ:0.8g Durumtésztá levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;) EN:195.8kcal ZS:9.8g TZS:2.2g SZH:7.1g CK:0.0g FH:18.3g SÓ:1.2g Tört burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:3.0g Almás cékla saláta- saját EN:117.8kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:27.7g CK:18.3g FH:1.6g SÓ:1.3g	Meggyleves (1;7;) EN:290.2kcal ZS:8.6g TZS:5.2g SZH:48.3g CK:37.0g FH:4.4g SÓ:0.6g Zöldfűszeres csirketokány (9;) EN:173.4kcal ZS:11.3g TZS:1.9g SZH:0.6g CK:0.0g FH:16.5g SÓ:0.1g Rizs-tricolor EN:615.5kcal ZS:13.8g TZS:1.6g SZH:108.7g CK:0.6g FH:14.6g SÓ:1.8g Maróni gesztenyerúd 20g EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Erőleves (1;9;) EN:143.4kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SZH:21.7g CK:3.4g FH:6.8g SÓ:2.1g Durumtésztá levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Székelykáposzta - sertéshúsból (1;7;) EN:577.3kcal ZS:40.6g TZS:10.9g SZH:27.4g CK:1.0g FH:23.1g SÓ:3.6g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:270.1kcal ZS:11.2g TZS:2.3g SZH:28.7g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.5g Rántott halfilé (1;3;4;) EN:586.8kcal ZS:38.4g TZS:5.1g SZH:37.6g CK:0.3g FH:21.2g SÓ:2.1g Sárgarépás rizs EN:338.0kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:56.9g FH:6.9g SÓ:1.0g Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g
Ebéd B	Kelkáposztaleves virslivel (1;6;7;12;) EN:354.5kcal ZS:23.1g TZS:8.3g SZH:21.7g CK:1.2g FH:12.7g SÓ:1.9g Krumplítésztá (1;12;) EN:604.9kcal ZS:22.0g TZS:2.6g SZH:84.6g CK:2.9g FH:13.6g SÓ:4.1g Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	Zöldborsóleves (1;) EN:122.2kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:18.8g CK:0.2g FH:5.8g SÓ:0.8g Durumtésztá levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Pincepörkölt - csirke (12;) EN:783.2kcal ZS:53.8g TZS:17.4g SZH:41.3g CK:0.1g FH:28.5g SÓ:3.1g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Almás cékla saláta- saját EN:117.8kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:27.7g CK:18.3g FH:1.6g SÓ:1.3g	Meggyleves (1;7;) EN:290.2kcal ZS:8.6g TZS:5.2g SZH:48.3g CK:37.0g FH:4.4g SÓ:0.6g Tarhonyáshús pulykahússal (1;12;) EN:599.9kcal ZS:27.2g TZS:3.9g SZH:59.9g CK:2.9g FH:27.9g SÓ:2.8g Maróni gesztenyerúd 20g EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Erőleves (1;9;) EN:143.4kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SZH:21.7g CK:3.4g FH:6.8g SÓ:2.1g Durumtésztá levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Rakott kelkáposzta sertéshússal (1;7;12;) EN:446.2kcal ZS:18.1g TZS:5.0g SZH:39.0g CK:1.0g FH:29.8g SÓ:2.2g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:270.1kcal ZS:11.2g TZS:2.3g SZH:28.7g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.5g Rántott halfilé (1;3;4;) EN:586.8kcal ZS:38.4g TZS:5.1g SZH:37.6g CK:0.3g FH:21.2g SÓ:2.1g Sárgarépás rizs EN:338.0kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:56.9g FH:6.9g SÓ:1.0g Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g

Gasztvital	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Ebéd	Csirkeraguleves (1;9;12;) EN:371.9kcal ZS:28.6g TZS:5.5g SZH:14.9g CK:0.5g FH:12.8g SÓ:1.2g	Tejfölös karfiolleves (1;7;) EN:154.6kcal ZS:6.1g TZS:3.6g SZH:17.8g CK:1.7g FH:5.6g SÓ:3.2g	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:118.2kcal ZS:9.1g TZS:1.3g SZH:6.2g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.0g	Csontleves (9;12;) EN:113.6kcal ZS:3.9g TZS:1.2g SZH:8.9g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:2.3g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:299.0kcal ZS:21.4g TZS:11.0g SZH:19.1g CK:2.9g FH:6.4g SÓ:0.5g	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN:144.4kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:19.4g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:2.0g	
	Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g	Vadász sertésragu (1;12;) EN:188.5kcal ZS:11.5g TZS:2.2g SZH:3.5g CK:0.1g FH:16.1g SÓ:1.6g	Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:499.6kcal ZS:15.2g TZS:4.2g SZH:57.5g CK:4.9g FH:24.0g SÓ:2.7g	Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g	Levesgyöngy (1;3;7;)	Csirkepörkölt (1;) EN:214.2kcal ZS:13.0g TZS:2.1g SZH:3.8g CK:0.0g FH:19.4g SÓ:2.1g	
	Túrótészta (1;7;) EN:536.1kcal ZS:22.2g TZS:7.4g SZH:59.3g CK:5.3g FH:21.5g SÓ:1.5g	Bulgur (1;7;) EN:430.8kcal ZS:14.5g TZS:3.4g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:1.1g	Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;) EN:460.8kcal ZS:42.4g TZS:7.4g SZH:4.3g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:1.2g	Gyros-os csirke EN:415.3kcal ZS:38.6g TZS:6.8g SZH:0.7g CK:0.4g FH:14.8g SÓ:1.7g	Panírozott dinó szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:152.8kcal ZS:7.2g TZS:1.6g SZH:15.0g CK:0.5g FH:6.2g SÓ:0.8g	Főtt burgonya (12;) EN:222.2kcal ZS:0.5g SZH:43.5g FH:5.9g SÓ:1.0g	
	tejföl (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g	Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g	Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Burgonya féladag (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:2.0g Tzatziki (7;) EN:20.2kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:1.8g CK:0.2g FH:1.1g SÓ:0.6g	Párolt rizs EN:463.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.9g		
Ebéd B	Csirkeraguleves (1;9;12;) EN:371.9kcal ZS:28.6g TZS:5.5g SZH:14.9g CK:0.5g FH:12.8g SÓ:1.2g	Tejfölös karfiolleves (1;7;) EN:154.6kcal ZS:6.1g TZS:3.6g SZH:17.8g CK:1.7g FH:5.6g SÓ:3.2g	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:118.2kcal ZS:9.1g TZS:1.3g SZH:6.2g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.0g	Csontleves (9;12;) EN:113.6kcal ZS:3.9g TZS:1.2g SZH:8.9g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:2.3g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:299.0kcal ZS:21.4g TZS:11.0g SZH:19.1g CK:2.9g FH:6.4g SÓ:0.5g	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN:144.4kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:19.4g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:2.0g	
	Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g	Sült csirkecombfilé apró (7;) EN:267.2kcal ZS:20.9g TZS:5.5g SZH:0.4g CK:0.0g FH:18.8g SÓ:2.4g	Sólet füstölthússal (1;3;) EN:571.1kcal ZS:19.5g TZS:5.8g SZH:65.5g CK:0.5g FH:31.5g SÓ:4.4g	Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g	Levesgyöngy (1;3;7;)	Csirkepörkölt (1;) EN:214.2kcal ZS:13.0g TZS:2.1g SZH:3.8g CK:0.0g FH:19.4g SÓ:2.1g	
	Tejberizs (7;) EN:194.2kcal ZS:3.9g TZS:2.3g SZH:30.3g CK:12.0g FH:6.9g SÓ:0.6g	Hagymás burgonya (12;) EN:348.3kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:60.1g FH:8.2g SÓ:3.0g	Főtt tojás (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Magyaros csirkemáj (1;) EN:330.1kcal ZS:23.4g TZS:3.7g SZH:10.1g CK:0.0g FH:18.2g SÓ:1.3g	Panírozott dinó szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:152.8kcal ZS:7.2g TZS:1.6g SZH:15.0g CK:0.5g FH:6.2g SÓ:0.8g	Főtt burgonya (12;) EN:222.2kcal ZS:0.5g SZH:43.5g FH:5.9g SÓ:1.0g	
	Kakaósórat EN:142.9kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:30.7g CK:30.0g FH:1.1g SÓ:0.1g	Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Főtt burgonya (12;) EN:222.2kcal ZS:0.5g SZH:43.5g FH:5.9g SÓ:1.0g	Párolt rizs EN:463.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.9g		

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
Ebéd	Babgulyás sertéshúsból (9;) EN:319.6kcal ZS:15.1g TZS:4.1g SZH:23.3g CK:1.4g FH:18.8g SÓ:1.6g Nudli (1;3;) EN:561.9kcal ZS:11.1g TZS:1.0g SZH:75.5g CK:0.2g FH:11.7g SÓ:6.0g Lekvár EN:97.2kcal SZH:23.2g CK:20.4g Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Tejfölös burgonyaleves (1;7;12;) EN:183.4kcal ZS:4.8g TZS:3.0g SZH:28.1g CK:4.1g FH:4.0g SÓ:1.0g Rántott csirkemell napraforgó és lenmagos bundában (1;3;7;) EN:582.0kcal ZS:36.1g TZS:4.6g SZH:38.5g CK:0.8g FH:23.6g SÓ:2.0g Kukoricás rizs EN:786.6kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:62.8g CK:3.2g FH:5.5g SÓ:2.2g	Orjaleves (9;) EN:71.4kcal ZS:2.6g TZS:0.8g SZH:7.3g CK:2.7g FH:4.2g SÓ:2.1g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Sertéssült apró (1;) EN:419.5kcal ZS:25.6g TZS:5.9g SZH:7.1g CK:0.0g FH:37.7g SÓ:0.9g Burgonya féladag (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:2.0g Sóskamártás (1;7;) EN:197.6kcal ZS:7.7g TZS:2.0g SZH:26.5g CK:22.5g FH:3.3g SÓ:1.2g	Paradicsomleves (1;9;) EN:458.4kcal ZS:19.0g TZS:2.1g SZH:66.2g CK:41.2g FH:4.3g SÓ:0.7g Bácskai rizseshús (csirke) (12;) EN:609.9kcal ZS:24.5g TZS:5.5g SZH:72.2g CK:0.1g FH:24.4g SÓ:2.6g Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Köménymagos rántottleves (1;) EN:89.6kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:6.6g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.7g Piritott zsemlekocka (1;) EN:35.5kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:7.0g CK:0.4g FH:1.1g SÓ:0.1g Sertéshúsos-halas tészta (1;4;) EN:654.6kcal ZS:27.1g TZS:5.0g SZH:74.0g CK:6.7g FH:27.0g SÓ:2.3g Sajtszórát (7;) EN:79.0kcal ZS:5.9g TZS:4.0g FH:6.5g SÓ:0.2g
Ebéd B	Babgulyás sertéshúsból (9;) EN:319.6kcal ZS:15.1g TZS:4.1g SZH:23.3g CK:1.4g FH:18.8g SÓ:1.6g Durumtészta (1;) EN:1116.5kcal ZS:48.4g TZS:5.8g SZH:144.0g CK:7.0g FH:24.4g SÓ:1.5g tejföl (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g Sajtszórát (7;) EN:126.4kcal ZS:9.2g TZS:6.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.7g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	Tejfölös burgonyaleves (1;7;12;) EN:183.4kcal ZS:4.8g TZS:3.0g SZH:28.1g CK:4.1g FH:4.0g SÓ:1.0g Rántott csirkemell napraforgó és lenmagos bundában (1;3;7;) EN:582.0kcal ZS:36.1g TZS:4.6g SZH:38.5g CK:0.8g FH:23.6g SÓ:2.0g Kukoricás rizs EN:786.6kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:62.8g CK:3.2g FH:5.5g SÓ:2.2g	Orjaleves (9;) EN:71.4kcal ZS:2.6g TZS:0.8g SZH:7.3g CK:2.7g FH:4.2g SÓ:2.1g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Rakott karfiol sertéshússal (1;7;) EN:859.3kcal ZS:50.5g TZS:15.3g SZH:66.7g CK:1.7g FH:31.3g SÓ:1.9g	Paradicsomleves (1;9;) EN:458.4kcal ZS:19.0g TZS:2.1g SZH:66.2g CK:41.2g FH:4.3g SÓ:0.7g Sertéspörkölt (12;) EN:224.8kcal ZS:14.9g TZS:2.6g SZH:4.3g CK:0.1g FH:17.1g SÓ:2.4g Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:266.4kcal ZS:5.4g TZS:1.4g SZH:43.5g FH:5.9g SÓ:2.2g Vegyesvágott savanyú - R EN:57.8kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:12.1g CK:6.8g FH:1.5g SÓ:0.6g	Köménymagos rántottleves (1;) EN:89.6kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:6.6g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.7g Piritott zsemlekocka (1;) EN:35.5kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:7.0g CK:0.4g FH:1.1g SÓ:0.1g Mexikói csirkemellragu (1;) EN:200.5kcal ZS:8.5g TZS:1.4g SZH:11.4g FH:18.9g SÓ:2.3g Párolt rizs EN:463.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.9g