

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
Tízórai	Citromos tea EN: 29.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.1 g; CK: 7.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Fitt kocka (1;) EN: 143.0 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.3 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 5.5 g; SÓ: 0.7 g;	Karamellás tej (7;) EN: 58.3 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.1 g; CA: 120.0 mg; Korpás kifli (1;7;) EN: 148.5 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.6 g; SZH: 28.0 g; CK: 1.1 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.7 g;	Málna tea EN: 30.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.5 g; CK: 7.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Barack lekvár EN: 36.5 kcal; SZH: 8.7 g; CK: 7.7 g; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Panini (1;7;) EN: 138.5 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 27.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.5 g;	Vaníliás tej (7;) EN: 90.4 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 1.5 g; SZH: 12.8 g; CK: 11.2 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 180.0 mg; Teavaj (7;) EN: 72.3 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 5.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 2.5 mg; Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN: 119.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 20.8 g; CK: 3.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.2 g;	Tej (7;) EN: 87.0 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 3.0 g; SZH: 7.5 g; CK: 7.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; Csirkemell sonka EN: 21.8 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; vizes zsemle (1;) EN: 168.5 kcal; ZS: 4.3 g; SZH: 26.4 g; FH: 5.1 g; Rágórépa EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;
Ebéd	Felesborsó gulyás (1;3;) EN: 238.0 kcal; ZS: 10.5 g; TZS: 3.1 g; SZH: 21.1 g; CK: 2.0 g; FH: 14.1 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Tejben dara (1;7;) EN: 201.3 kcal; ZS: 7.9 g; TZS: 4.7 g; SZH: 26.3 g; CK: 14.5 g; FH: 6.4 g; SÓ: 0.2 g; CA: 180.0 mg; Kakaó szórát EN: 91.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.3 g; SZH: 20.3 g; CK: 20.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 66.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.0 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 g; Narancs EN: 82.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 17.0 g; CK: 13.0 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Kapros tökleves (1;7;) EN: 100.5 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 2.2 g; SZH: 7.7 g; CK: 1.3 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.7 g; CA: 19.2 mg; Píritott tökmag EN: 43.3 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 0.7 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.1 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.0 g; Debreceni sertéstokány EN: 236.5 kcal; ZS: 17.6 g; TZS: 4.6 g; SZH: 1.9 g; CK: 0.0 g; FH: 16.4 g; SÓ: 3.9 g; CA: 0.0 mg; Rizs köret EN: 232.5 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 46.5 g; CK: 0.0 g; FH: 5.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; fehér kenyér (1;6;) EN: 36.1 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.2 g; CK: 0.2 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.2 g; Csemege uborka * (10;) EN: 5.2 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.6 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.8 g;	Vegyes zöldségleves (1;9;12;) EN: 101.4 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 0.9 g; SZH: 11.3 g; CK: 0.6 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Székelykáposzta (1;) EN: 340.3 kcal; ZS: 23.6 g; TZS: 5.9 g; SZH: 16.2 g; CK: 2.4 g; FH: 15.5 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Tejföl (7;) EN: 41.4 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.3 g; SZH: 1.0 g; CK: 1.0 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 36.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g;	Lebbencs leves (1;3;7;9;10;) EN: 137.6 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 1.1 g; SZH: 16.9 g; CK: 1.5 g; FH: 2.6 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Főtt tojás (3;) EN: 56.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; Paraj mártás (1;7;) EN: 142.1 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.3 g; SZH: 17.6 g; CK: 6.4 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.7 g; CA: 72.0 mg; Főtt burgonya 1/2 EN: 75.2 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 14.7 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.2 g; fehér kenyér (1;6;) EN: 48.2 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.6 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g;	Köménymag leves (1;) EN: 48.8 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 0.5 g; SZH: 2.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Levesgyöngy (1;3;7;) EN: 50.0 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.3 g; SZH: 5.3 g; CK: 0.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.1 g; Vadas sertés ragu (1;7;9;10;) EN: 214.7 kcal; ZS: 15.3 g; TZS: 5.0 g; SZH: 9.3 g; CK: 3.6 g; FH: 9.4 g; SÓ: 0.1 g; CA: 16.2 mg; Főtt tészta (1;) EN: 152.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 28.7 g; CK: 1.4 g; FH: 5.0 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 66.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.0 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 g; Mandarin EN: 45.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;
Uzsonna	Natúr sajtkrém (7;) EN: 20.4 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.9 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.8 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 60.1 mg; fehér kenyér (1;6;) EN: 96.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.2 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.6 g; Kápia paprika EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.7 g; FH: 0.4 g;	Zala felvágott EN: 48.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g; Rágórépa EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Kenőmájas (sertés) EN: 43.8 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 1.7 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.3 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.4 g; fehér kenyér (1;6;) EN: 96.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.2 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.6 g; Kígyóuborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Natúr túrókrém (7;) EN: 57.2 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 2.0 g; SZH: 3.9 g; CK: 2.1 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.0 g; CA: 54.4 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g; alma EN: 52.5 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.5 g; CK: 6.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Almás rétes (1;3;6;7;) EN: 202.7 kcal; ZS: 8.6 g; TZS: 3.9 g; SZH: 32.5 g; CK: 13.7 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.1 g;

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
Tízórai	Citromos tea EN: 41.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Fitt kocka (1;) EN: 143.0 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.3 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 5.5 g; SÓ: 0.7 g;	Poharas kakaó (7;) EN: 134.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 3.0 g; SZH: 16.2 g; CK: 16.2 g; FH: 7.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 240.0 mg; Korpás kifli (1;7;) EN: 148.5 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.6 g; SZH: 28.0 g; CK: 1.1 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.7 g;	Málna tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Barack lekvár EN: 48.6 kcal; SZH: 11.6 g; CK: 10.2 g; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Panini (1;7;) EN: 138.5 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 27.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.5 g;	Vaníliás tej (7;) EN: 117.9 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 16.4 g; CK: 14.8 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Teavaj (7;) EN: 72.3 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 5.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 2.5 mg; Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN: 178.5 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 1.8 g; SZH: 31.2 g; CK: 5.1 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.4 g;	Poharas tej (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Csirkemell sonka EN: 32.7 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; vizes zsemle (1;) EN: 168.5 kcal; ZS: 4.3 g; SZH: 26.4 g; FH: 5.1 g; Rágórépa EN: 16.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;
Ébéd	Felesborsó gulyás (1;3;) EN: 260.4 kcal; ZS: 10.5 g; TZS: 3.1 g; SZH: 25.0 g; CK: 2.7 g; FH: 15.4 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg; Tejben dara (1;7;) EN: 327.8 kcal; ZS: 14.2 g; TZS: 8.4 g; SZH: 40.0 g; CK: 24.5 g; FH: 10.2 g; SÓ: 0.3 g; CA: 300.0 mg; Kakaó szórát EN: 140.3 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 30.1 g; CK: 29.5 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 99.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.5 g; CK: 0.0 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.5 g; Narancs EN: 143.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.7 g; CK: 22.8 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Kapros tökleves (1;7;) EN: 139.8 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 2.6 g; SZH: 11.1 g; CK: 1.4 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.9 g; CA: 20.4 mg; Píritott tökmag EN: 54.1 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 0.9 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.1 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.0 g; Debreceni sertéstokány EN: 315.3 kcal; ZS: 23.4 g; TZS: 6.1 g; SZH: 2.6 g; CK: 0.0 g; FH: 21.8 g; SÓ: 5.2 g; CA: 0.0 mg; Rizs köret EN: 318.3 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 62.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.4 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; fehér kenyér (1;6;) EN: 36.1 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.2 g; CK: 0.2 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.2 g; Csemege uborka * (10;) EN: 9.1 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.2 g; CK: 1.1 g; FH: 0.7 g; SÓ: 1.4 g;	Vegyes zöldségleves (1;9;12;) EN: 176.4 kcal; ZS: 8.9 g; TZS: 1.7 g; SZH: 16.3 g; CK: 0.9 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Székelykáposzta (1;) EN: 479.8 kcal; ZS: 32.5 g; TZS: 8.4 g; SZH: 24.4 g; CK: 3.0 g; FH: 22.2 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Tejföl (7;) EN: 69.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 3.9 g; SZH: 1.7 g; CK: 1.7 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 60.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g;	Lebbencs leves (1;3;7;9;10;) EN: 207.9 kcal; ZS: 8.3 g; TZS: 1.6 g; SZH: 28.1 g; CK: 2.4 g; FH: 4.4 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Főtt tojás (3;) EN: 56.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; Paraj mártás (1;7;) EN: 221.2 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 2.1 g; SZH: 26.8 g; CK: 9.7 g; FH: 6.8 g; SÓ: 1.1 g; CA: 120.0 mg; Főtt burgonya 1/2 EN: 112.8 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 22.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.3 g; fehér kenyér (1;6;) EN: 72.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.4 g; CK: 0.5 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g;	Köménymag leves (1;) EN: 65.0 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 0.6 g; SZH: 3.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Levesgyöngy (1;3;7;) EN: 50.0 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.3 g; SZH: 5.3 g; CK: 0.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.1 g; Vadas sertés ragu (1;7;9;10;) EN: 311.5 kcal; ZS: 22.5 g; TZS: 7.4 g; SZH: 12.4 g; CK: 4.9 g; FH: 14.4 g; SÓ: 0.2 g; CA: 21.6 mg; Főtt tészta (1;) EN: 243.4 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 46.6 g; CK: 2.3 g; FH: 8.1 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 99.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.5 g; CK: 0.0 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.5 g; Mandarin EN: 45.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;
Uzsonna	Natúr sajtkrém (7;) EN: 24.5 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.2 g; CA: 73.6 mg; fehér kenyér (1;6;) EN: 144.6 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.8 g; CK: 1.0 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.9 g; Kápia paprika EN: 15.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 2.4 g; CK: 1.2 g; FH: 0.7 g;	Zala felvágott EN: 72.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 199.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 39.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.0 g; Rágórépa EN: 16.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Kenőmájás (sertés) EN: 65.7 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 2.5 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.4 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.7 g; fehér kenyér (1;6;) EN: 144.6 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.8 g; CK: 1.0 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.9 g; Kígyóuborka EN: 6.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Natúr túrókrém (7;) EN: 72.9 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 2.7 g; SZH: 4.7 g; CK: 2.5 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.1 g; CA: 65.6 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 199.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 39.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.0 g; alma EN: 52.5 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.5 g; CK: 6.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Almás rétes (1;3;6;7;) EN: 202.7 kcal; ZS: 8.6 g; TZS: 3.9 g; SZH: 32.5 g; CK: 13.7 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.1 g;

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
Reggeli	Málna tea EN: 46.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 11.3 g; CK: 11.3 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Kockasajt, natúr (7;) EN: 141.0 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 7.5 g; SZH: 3.6 g; CK: 2.8 g; FH: 6.6 g; SÓ: 1.0 g; CA: 345.0 mg; margarin EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; Kifli (1;7;) EN: 219.2 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.2 g; SZH: 40.7 g; CK: 2.2 g; FH: 5.8 g; SÓ: 0.9 g; Jégcsapretek EN: 9.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Karamellás tej 1/2 (7;) EN: 67.8 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 1.3 g; SZH: 8.8 g; CK: 8.8 g; FH: 4.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 150.0 mg; Csipekebogyó tea 1/2 EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Zala felvágott EN: 144.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 4.8 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.3 g; FH: 7.8 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; margarin EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 307.4 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 62.4 g; CK: 1.4 g; FH: 11.8 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Kígyóuborka EN: 7.2 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Citromos tea 1/2 EN: 20.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.0 g; CK: 5.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Tej 1/2 (7;) EN: 72.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 2.5 g; SZH: 6.3 g; CK: 6.3 g; FH: 4.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 150.0 mg; Medvehagymás túrókrém (7;) EN: 58.6 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.5 g; SZH: 1.5 g; CK: 1.5 g; FH: 5.7 g; SÓ: 0.0 g; CA: 35.6 mg; korpás zsemle (1;6;) EN: 282.1 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 53.8 g; CK: 2.0 g; FH: 9.5 g; SÓ: 1.1 g; Kápia paprika EN: 18.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 2.8 g; CK: 1.4 g; FH: 0.8 g;	Vaníliás tej (7;) EN: 142.4 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 2.5 g; SZH: 19.2 g; CK: 17.5 g; FH: 8.3 g; SÓ: 0.3 g; CA: 300.0 mg; Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN: 199.4 kcal; ZS: 8.6 g; TZS: 4.0 g; SZH: 31.5 g; CK: 11.5 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.2 g; Sajtos croissant (1;3;7;) EN: 180.5 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 5.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 2.5 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.3 g;	Erdei gyümölcs tea 1/2 EN: 26.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 6.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Tej 1/2 (7;) EN: 72.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 2.5 g; SZH: 6.3 g; CK: 6.3 g; FH: 4.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 150.0 mg; Kenőmájas (sertés) EN: 87.6 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 3.3 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.5 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.9 g; Panini (1;7;) EN: 277.0 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.9 g; SZH: 54.0 g; CK: 1.9 g; FH: 9.5 g; SÓ: 0.9 g; Paradicsom EN: 16.1 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;
Ebéd	Felesborsó gulyás (1;3;) EN: 290.0 kcal; ZS: 9.9 g; TZS: 3.0 g; SZH: 31.4 g; CK: 3.6 g; FH: 17.8 g; SÓ: 1.9 g; CA: 0.0 mg; Tejben dara (1;7;) EN: 385.8 kcal; ZS: 17.0 g; TZS: 10.4 g; SZH: 45.0 g; CK: 29.5 g; FH: 13.5 g; SÓ: 0.4 g; CA: 420.0 mg; Kakaó szórát EN: 140.3 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 30.1 g; CK: 29.5 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g; Narancs EN: 143.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.7 g; CK: 22.8 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Kapros tökleves (1;7;) EN: 168.2 kcal; ZS: 11.6 g; TZS: 3.5 g; SZH: 13.1 g; CK: 1.9 g; FH: 2.5 g; SÓ: 1.0 g; CA: 30.0 mg; Pirított tökmag EN: 54.1 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 0.9 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.1 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.0 g; Debreceni sertéstokány EN: 350.9 kcal; ZS: 26.2 g; TZS: 6.8 g; SZH: 2.9 g; CK: 0.0 g; FH: 23.9 g; SÓ: 5.9 g; CA: 0.0 mg; Rizs köret EN: 394.3 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 1.1 g; SZH: 69.8 g; CK: 0.0 g; FH: 8.4 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; fehér kenyér (1;6;) EN: 36.1 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.2 g; CK: 0.2 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.2 g; Csemege uborka * (10;) EN: 10.4 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; CK: 1.2 g; FH: 0.8 g; SÓ: 1.6 g;	Vegyes zöldségleves (1;9;12;) EN: 160.0 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 1.6 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.8 g; FH: 7.1 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; Székelykáposzta (1;) EN: 522.8 kcal; ZS: 36.4 g; TZS: 9.3 g; SZH: 24.7 g; CK: 3.0 g; FH: 24.0 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Tejföl (7;) EN: 69.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 3.9 g; SZH: 1.7 g; CK: 1.7 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 60.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g;	Lebbencs leves (1;3;7;9;10;) EN: 214.5 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 1.6 g; SZH: 28.0 g; CK: 2.7 g; FH: 4.4 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg; Főtt tojás (3;) EN: 112.0 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 9.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; Sült virsli (6;) EN: 347.7 kcal; ZS: 31.6 g; TZS: 12.1 g; SZH: 2.6 g; CK: 0.0 g; FH: 13.2 g; SÓ: 2.6 g; CA: 0.0 mg; Paraj mártás (1;7;) EN: 219.6 kcal; ZS: 9.6 g; TZS: 2.1 g; SZH: 26.4 g; CK: 10.0 g; FH: 6.8 g; SÓ: 1.1 g; CA: 120.0 mg; Főtt burgonya 1/2 EN: 112.8 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 22.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 2.9 g; fehér kenyér (1;6;) EN: 96.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.2 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.6 g; alma EN: 52.5 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.5 g; CK: 6.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Köménymag leves (1;) EN: 73.1 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 0.7 g; SZH: 3.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Levesgyöngy (1;3;7;) EN: 75.0 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 2.0 g; SZH: 7.9 g; CK: 0.9 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.1 g; Vadas sertés ragu (1;7;9;10;) EN: 355.1 kcal; ZS: 25.6 g; TZS: 8.4 g; SZH: 14.3 g; CK: 5.5 g; FH: 16.4 g; SÓ: 0.2 g; CA: 24.3 mg; Főtt tészta (1;) EN: 346.4 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 0.9 g; SZH: 60.9 g; CK: 3.0 g; FH: 10.6 g; SÓ: 2.1 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g; Mandarin EN: 45.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;
Vacsora	Zöldfűszeres csirketokány (9;) EN: 145.7 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 1.5 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.0 g; FH: 22.3 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Tört burgonya (7;) EN: 276.5 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 1.6 g; SZH: 43.8 g; CK: 1.5 g; FH: 6.8 g; SÓ: 1.1 g; CA: 36.0 mg; fehér kenyér (1;6;) EN: 192.8 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.2 g; SZH: 38.4 g; CK: 1.3 g; FH: 6.9 g; SÓ: 1.2 g;	Sajtos-tejfölös Lángos (1;7;) EN: 747.4 kcal; ZS: 45.5 g; TZS: 13.5 g; SZH: 66.4 g; CK: 1.9 g; FH: 16.1 g; SÓ: 3.5 g; CA: 220.0 mg; alma EN: 52.5 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.5 g; CK: 6.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Carbonara spagetti (1;3;7;) EN: 615.7 kcal; ZS: 23.0 g; TZS: 7.6 g; SZH: 75.4 g; CK: 3.1 g; FH: 26.5 g; SÓ: 3.5 g; CA: 24.0 mg; Reszelt sajt (1;7;) EN: 73.0 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 2.8 g; SZH: 3.1 g; CK: 0.0 g; FH: 5.4 g; SÓ: 0.4 g; CA: 130.0 mg; Narancs EN: 143.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.7 g; CK: 22.8 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Zöldséges csirkemáj rizottó (9;) EN: 705.4 kcal; ZS: 14.2 g; TZS: 2.8 g; SZH: 111.4 g; CK: 0.4 g; FH: 32.6 g; SÓ: 2.9 g; CA: 0.0 mg; Őszibarack befőtt EN: 43.2 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 11.6 g; CK: 10.6 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g;	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halalk; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

GasztVital	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
Vacsora	Cékla saláta (10;) EN: 16.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.3 g; CK: 3.8 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.8 g;				