

Gasztvital	Hétfő 09.29	Kedd 09.30	Szerda 10.01	Csütörtök 10.02	Péntek 10.03
Tízórai	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Cheddar sajt (7;) EN:142.8kcal ZS:11.6g TZS:7.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:0.7g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Burgonyás kenyér (1;) EN:155.4kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:32.4g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.9g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Tejeskávé (1;7;) EN:129.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Teljes kiőrlésű Kakaós csiga (1;3;7;) EN:219.5kcal ZS:10.0g TZS:6.2g SZH:27.5g CK:11.3g FH:3.5g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Magyaros túrókrém (7;) EN:67.2kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:1.0g CK:0.9g FH:5.2g SÓ:0.2g CA:31.2mg Kukoricás kenyér (1;) EN:164.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:34.2g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.8g Kígyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g SÓ:0.2g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g 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	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Házi csirkemájkrém EN:52.6kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.0g FH:4.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g
Ebéd A	Kertészleves (1;) EN:80.3kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:8.7g CK:1.8g FH:2.3g SÓ:3.0g CA:0.0mg Sertés sült EN:163.9kcal ZS:9.5g TZS:2.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:18.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:1.0g Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:175.8kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:39.1g CK:28.3g FH:2.2g SÓ:0.8g CA:36.0mg	Póréhagymaleves EN:88.3kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:6.9g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.8g CA:0.0mg Fűszeres csirkeapró (1;) EN:178.7kcal ZS:9.3g TZS:2.2g SZH:3.7g CK:0.0g FH:19.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:368.6kcal ZS:13.0g TZS:3.5g SZH:41.1g CK:4.2g FH:16.1g SÓ:1.9g CA:24.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:204.4kcal ZS:10.2g TZS:1.7g SZH:13.8g CK:1.2g FH:11.6g SÓ:1.8g CA:0.0mg Káposztás kocka (1;) EN:373.1kcal ZS:4.9g TZS:0.7g SZH:69.5g CK:7.8g FH:11.7g SÓ:1.6g Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH: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	SajtkréMLEves (7;) EN:244.7kcal ZS:14.3g TZS:9.3g SZH:16.9g CK:16.2g FH:12.5g SÓ:1.9g CA:492.5mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Panírozott csirkemell cornflakes bundában (1;) EN:381.2kcal ZS:26.7g TZS:3.2g SZH:22.2g CK:0.9g FH:12.6g SÓ:1.4g Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Orjaleves (1;) EN:88.4kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:10.5g CK:2.8g FH:4.9g SÓ:2.5g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:31.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:1.1g SÓ:0.3g Fasírt golyó (1;6;) EN:400.8kcal ZS:33.4g TZS:4.6g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g Paradicsomos zöldbab (1;) EN:181.8kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:25.5g CK:14.1g FH:4.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g
Ebéd B	Kertészleves (1;) EN:80.3kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:8.7g CK:1.8g FH:2.3g SÓ:3.0g CA:0.0mg Rakott burgonya hús nélkül (3;7;12;) EN:283.5kcal ZS:8.7g TZS:2.5g SZH:39.4g CK:0.7g FH:7.1g SÓ:1.2g CA:26.4mg	Póréhagymaleves EN:88.3kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:6.9g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.8g CA:0.0mg Rántott brokkoli (1;) EN:483.8kcal ZS:34.9g TZS:4.1g SZH:37.5g CK:9.1g FH:6.9g SÓ:1.8g Petrezselymes rizs EN:344.9kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:0.8g Tartármártás (3;7;10;) EN:237.0kcal ZS:20.4g TZS:4.9g SZH:9.6g CK:8.2g FH:1.6g SÓ:1.5g CA:48.0mg	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:152.1kcal ZS:7.7g TZS:1.0g SZH:15.5g CK:0.4g FH:3.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg Káposztás kocka (1;) EN:373.1kcal ZS:4.9g TZS:0.7g SZH:69.5g CK:7.8g FH:11.7g SÓ:1.6g Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH: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	SajtkréMLEves (7;) EN:244.7kcal ZS:14.3g TZS:9.3g SZH:16.9g CK:16.2g FH:12.5g SÓ:1.9g CA:492.5mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Rakott karfiol (húsmentes) (7;) EN:443.2kcal ZS:29.3g TZS:13.8g SZH:25.9g CK:2.1g FH:19.0g SÓ:0.7g CA:312.0mg	Orjaleves (1;) EN:88.4kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:10.5g CK:2.8g FH:4.9g SÓ:2.5g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:31.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:1.1g SÓ:0.3g Tojásvagdalt (1;3;6;) EN:217.8kcal ZS:8.6g TZS:2.9g SZH:15.0g CK:0.1g FH:19.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg Paradicsomos zöldbab (1;) EN:181.8kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:25.5g CK:14.1g FH:4.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g
Uzsonna	Natúr vajkrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:20.0mg	Turista felvágott EN:103.5kcal ZS:9.3g TZS:3.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.8g	Füstölt csirkemell sonka EN:36.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:2.0g CK:0.2g FH:6.4g SÓ:1.1g	Fürdői sonka EN:140.1kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.2g SÓ:0.8g	Dejós búrkifli (1;) EN:50.0kcal ZS:9.6g SZH:23.1g FH:3.2g

	Hétfő 09.29	Kedd 09.30	Szerda 10.01	Csütörtök 10.02	Péntek 10.03
Uzsonna	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	Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Császárszemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g TV paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g 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	Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	