

Gasztvital	Hétfő 02.02	Kedd 02.03	Szerda 02.04	Csütörtök 02.05	Péntek 02.06
Tízórai	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Csokis gabonagyógyó (1;6;7;) EN:150.8kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:11.1g FH:3.1g SÓ:0.2g	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Kockasajt, natúr (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	Karamellás tej (7;) EN:132.4kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Petrezselymes túrókrém (7;) EN:51.4kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:1.5g CK:1.5g FH:5.5g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Napraforgós vajkrém (7;) EN:93.2kcal ZS:8.7g TZS:2.7g SZH:1.7g CK:0.5g FH:2.3g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g
Ebéd	Burgonyaleves (1;3;12;) EN:201.7kcal ZS:7.6g TZS:1.1g SZH:26.2g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.2g Natúr vagdalt (1;3;6;) EN:290.3kcal ZS:21.1g TZS:3.6g SZH:18.7g CK:0.5g FH:7.2g SÓ:1.5g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:288.5kcal ZS:11.0g TZS:2.8g SZH:32.6g CK:13.0g FH:12.4g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Karfiolleves (1;) EN:150.1kcal ZS:8.3g TZS:0.9g SZH:14.3g CK:0.4g FH:4.4g SÓ:0.4g Bakonyi csirkeragu (1;7;) EN:232.9kcal ZS:12.7g TZS:3.2g SZH:9.3g CK:0.9g FH:18.5g SÓ:0.3g Orsó teszta (1;) EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Gombaleves (1;3;) EN:140.5kcal ZS:8.4g TZS:1.1g SZH:9.7g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.3g Sajttal töltött pulykaérme (1;6;7;) EN:364.6kcal ZS:26.4g TZS:4.9g SZH:17.5g CK:0.8g FH:10.8g SÓ:1.8g Zöldséges rizs EN:279.6kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:50.7g CK:1.2g FH:6.5g SÓ:0.4g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Daragaluska leves (1;3;) EN:169.4kcal ZS:9.4g TZS:2.0g SZH:12.8g CK:2.4g FH:5.4g SÓ:0.3g Sült debreceni EN:208.0kcal ZS:19.9g TZS:6.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.9g SÓ:1.3g Paradisomos káposzta (1;) EN:225.5kcal ZS:8.2g TZS:0.8g SZH:30.7g CK:10.0g FH:5.7g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:82.3kcal ZS:6.0g TZS:0.9g SZH:5.4g CK:1.3g FH:1.6g SÓ:0.3g Pirított zsemlekokca (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Bácskai rizseshús EN:511.2kcal ZS:16.2g TZS:3.0g SZH:64.4g CK:0.2g FH:26.2g SÓ:0.6g Csalamádé (10;) EN:21.0kcal ZS:0.1g SZH:4.1g CK:1.9g FH:0.6g SÓ:0.9g
Ebéd B	Burgonyaleves (1;3;12;) EN:201.7kcal ZS:7.6g TZS:1.1g SZH:26.2g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.2g Tojásvagdalt (1;3;6;) EN:140.9kcal ZS:7.6g TZS:1.5g SZH:11.1g CK:0.6g FH:6.4g SÓ:0.1g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:288.5kcal ZS:11.0g TZS:2.8g SZH:32.6g CK:13.0g FH:12.4g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Karfiolleves (1;) EN:150.1kcal ZS:8.3g TZS:0.9g SZH:14.3g CK:0.4g FH:4.4g SÓ:0.4g Gombapaprikás (7;) EN:123.3kcal ZS:7.9g TZS:1.5g SZH:6.9g CK:1.3g FH:5.4g SÓ:0.6g Orsó teszta (1;) EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Gombaleves (1;3;) EN:140.5kcal ZS:8.4g TZS:1.1g SZH:9.7g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.3g Rántott sajt (1;3;7;) EN:382.1kcal ZS:28.1g TZS:9.5g SZH:18.9g CK:1.3g FH:12.6g SÓ:1.1g Zöldséges rizs EN:279.6kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:50.7g CK:1.2g FH:6.5g SÓ:0.4g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Daragaluska leves (1;3;) EN:169.4kcal ZS:9.4g TZS:2.0g SZH:12.8g CK:2.4g FH:5.4g SÓ:0.3g Falafel (1;) EN:383.6kcal ZS:28.8g TZS:3.2g SZH:22.5g CK:1.4g FH:6.7g SÓ:0.8g Paradisomos káposzta (1;) EN:225.5kcal ZS:8.2g TZS:0.8g SZH:30.7g CK:10.0g FH:5.7g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:82.3kcal ZS:6.0g TZS:0.9g SZH:5.4g CK:1.3g FH:1.6g SÓ:0.3g Pirított zsemlekokca (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Zöldséges rizottó EN:398.1kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:79.6g CK:1.7g FH:10.7g SÓ:1.2g Csalamádé (10;) EN:21.0kcal ZS:0.1g SZH:4.1g CK:1.9g FH:0.6g SÓ:0.9g
Uzsonna	Csirkemell sonka EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Körözött (7;) EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Lilahagyma EN:10.0kcal ZS:0.0g SZH:2.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Tavaszi felvágott EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.7g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Almás táská (1;7;) EN:177.8kcal ZS:7.8g TZS:3.5g SZH:23.5g CK:7.4g FH:3.0g