

Gasztvital	Hétfő 02.02	Kedd 02.03	Szerda 02.04	Csütörtök 02.05	Péntek 02.06
Tízórai	Forralt tej (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g 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:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g 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:291.0kcal ZS:12.2g SZH:37.5g FH:5.6g SÓ:0.8g	Karamellás tej (7;) EN:194.5kcal ZS:8.4g TZS:6.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:9.9g SÓ:0.3g 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:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Petrezselymes túrókrém (7;) EN:55.6kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:1.7g CK:1.6g FH:5.9g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g	Gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Napraforgós vajkrém (7;) EN:139.8kcal ZS:13.0g TZS:4.1g SZH:2.6g CK:0.7g FH:3.5g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g
Ebéd	Burgonyaleves (1;3;12;) EN:211.2kcal ZS:7.8g TZS:1.1g SZH:28.2g CK:0.0g FH:5.1g 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:321.8kcal ZS:11.5g TZS:3.2g SZH:37.5g CK:15.5g FH:14.3g SÓ:0.5g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Karfiolleves (1;) EN:153.1kcal ZS:8.4g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.4g Bakonyi csirkeragu (1;7;) EN:253.8kcal ZS:13.0g TZS:3.3g SZH:10.8g CK:0.9g FH:21.3g SÓ:0.3g Orsó teszta (1;) EN:415.3kcal ZS:8.9g TZS:1.1g SZH:71.7g CK:3.5g FH:12.5g SÓ:0.7g	Gombaleves (1;3;) EN:144.8kcal ZS:8.4g TZS:1.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:6.4g 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:332.2kcal ZS:7.4g TZS:0.9g SZH:59.5g CK:1.5g FH:7.7g SÓ:0.4g Mandarin EN:90.0kcal SZH:19.6g FH:1.4g	Daragaluska leves (1;3;) EN:172.2kcal ZS:10.2g TZS:1.8g SZH:15.6g CK:3.0g FH:4.1g SÓ:0.3g Sült debreceni EN:238.0kcal ZS:22.6g TZS:7.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:9.4g SÓ:1.5g Paradisomos káposzta (1;) EN:225.9kcal ZS:8.2g TZS:0.8g SZH:30.8g CK:10.0g FH:5.7g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:93.0kcal ZS:6.7g TZS:1.0g SZH:6.1g CK:1.5g FH:1.9g SÓ:0.3g Pirított zsemlekokca (1;) EN:61.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.4g CK:0.6g FH:2.0g SÓ:0.1g Bácskai rizseshús EN:569.2kcal ZS:17.7g TZS:3.3g SZH:72.5g CK:0.2g FH:29.2g SÓ:0.6g Csalamádé (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:4.6g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.0g
Ebéd B	Burgonyaleves (1;3;12;) EN:211.2kcal ZS:7.8g TZS:1.1g SZH:28.2g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.2g Tojásvagdalt (1;3;6;) EN:152.2kcal ZS:8.1g TZS:1.6g SZH:12.5g CK:0.7g FH:6.7g SÓ:0.1g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:321.8kcal ZS:11.5g TZS:3.2g SZH:37.5g CK:15.5g FH:14.3g SÓ:0.5g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Karfiolleves (1;) EN:153.1kcal ZS:8.4g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.4g Gombapaprikás (7;) EN:131.4kcal ZS:8.1g TZS:1.6g SZH:7.7g CK:1.4g FH:6.5g SÓ:0.6g Orsó teszta (1;) EN:415.3kcal ZS:8.9g TZS:1.1g SZH:71.7g CK:3.5g FH:12.5g SÓ:0.7g	Gombaleves (1;3;) EN:144.8kcal ZS:8.4g TZS:1.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:0.3g Rántott sajt (1;3;7;) EN:406.9kcal ZS:30.9g TZS:9.8g SZH:18.9g CK:1.3g FH:12.6g SÓ:1.1g Zöldséges rizs EN:332.2kcal ZS:7.4g TZS:0.9g SZH:59.5g CK:1.5g FH:7.7g SÓ:0.4g Mandarin EN:90.0kcal SZH:19.6g FH:1.4g	Daragaluska leves (1;3;) EN:172.2kcal ZS:10.2g TZS:1.8g SZH:15.6g CK:3.0g FH:4.1g SÓ:0.3g Falafel (1;) EN:407.8kcal ZS:30.0g TZS:3.3g SZH:25.0g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:0.9g Paradisomos káposzta (1;) EN:225.9kcal ZS:8.2g TZS:0.8g SZH:30.8g CK:10.0g FH:5.7g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:93.0kcal ZS:6.7g TZS:1.0g SZH:6.1g CK:1.5g FH:1.9g SÓ:0.3g Pirított zsemlekokca (1;) EN:61.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.4g CK:0.6g FH:2.0g SÓ:0.1g Zöldséges rizottó EN:443.4kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:88.6g CK:1.9g FH:11.9g SÓ:1.4g Csalamádé (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:4.6g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.0g
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:279.4kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:56.7g CK:1.2g FH:10.7g SÓ:1.4g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Körözött (7;) EN:88.0kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:2.5g CK:1.2g FH:6.0g SÓ:0.5g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g Lilahagyma EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	Sertés párizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Tavaszi felvágott EN:110.8kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:4.8g SÓ:0.9g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Stangli (1;6;7;13;) EN:291.0kcal ZS:12.2g SZH:37.5g FH:5.6g SÓ:0.8g 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