

Gasztvital	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20
Tízórai	Mézes tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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	Kakaó (7;) EN:206.6kcal ZS:8.6g TZS:6.1g SZH:22.1g CK:22.0g FH:10.1g 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 Fonott kalács (1;3;6;7;) EN:223.7kcal ZS:5.4g TZS:2.2g SZH:39.6g CK:6.4g FH:6.3g 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 Karfiolkрем (7;) EN:72.8kcal ZS:6.4g TZS:3.9g SZH:1.9g CK:1.3g FH:1.7g SÓ:0.3g 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	Mézes tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Mazsolás vaníliás túrókrém (7;) EN:85.6kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:8.2g CK:7.7g FH:5.1g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g
Ebéd	Reszelttészta leves (1;) EN:151.6kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:4.3g FH:3.4g SÓ:0.4g Sertéspörkölt EN:206.1kcal ZS:12.1g TZS:2.5g SZH:4.0g CK:0.3g FH:18.4g SÓ:0.5g Tökfőzelék (1;7;) EN:297.7kcal ZS:16.5g TZS:6.8g SZH:28.2g CK:6.7g FH:8.3g 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	Francia hagymaleves (7;) EN:160.4kcal ZS:13.2g TZS:4.5g SZH:7.9g CK:1.0g FH:2.0g SÓ:0.2g Panírozott csirkemell (1;) EN:241.8kcal ZS:13.6g TZS:1.5g SZH:18.0g CK:0.7g FH:11.7g SÓ:1.4g Paradicsomos bulgur (1;) EN:385.6kcal ZS:8.8g TZS:0.7g SZH:65.3g CK:9.0g FH:11.8g SÓ:0.2g	Zöldbableves (1;) EN:182.3kcal ZS:9.7g TZS:1.1g SZH:17.9g CK:2.6g FH:4.7g SÓ:0.3g Tarhonyás hús szárnyashússal (1;) EN:519.0kcal ZS:19.8g TZS:4.8g SZH:59.7g CK:3.1g FH:24.0g SÓ:0.9g Csalamádé (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:4.6g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.0g	Korpagaluska leves (1;3;) EN:231.1kcal ZS:14.9g TZS:4.2g SZH:19.6g CK:3.6g FH:5.2g SÓ:0.4g Sült tarja EN:319.3kcal ZS:26.4g TZS:8.7g SZH:1.2g CK:0.5g FH:19.1g SÓ:4.2g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:464.4kcal ZS:15.0g TZS:4.8g SZH:53.4g CK:5.1g FH:21.4g 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	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:231.5kcal ZS:10.9g TZS:2.2g SZH:15.9g CK:0.0g FH:15.8g SÓ:0.3g Piskóta kocka (1;3;) EN:408.8kcal ZS:7.0g TZS:1.3g SZH:27.3g CK:32.8g FH:12.0g Csokipuding (7;) EN:102.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:15.4g CK:13.5g FH:5.0g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g
Ebéd B	Reszelttészta leves (1;) EN:151.6kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:4.3g FH:3.4g SÓ:0.4g Zöldség pörkölt EN:91.2kcal ZS:6.4g TZS:0.7g SZH:7.0g CK:2.4g FH:1.3g SÓ:1.4g Tökfőzelék (1;7;) EN:297.7kcal ZS:16.5g TZS:6.8g SZH:28.2g CK:6.7g FH:8.3g 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	Francia hagymaleves (7;) EN:160.4kcal ZS:13.2g TZS:4.5g SZH:7.9g CK:1.0g FH:2.0g SÓ:0.2g Sült zöldségek EN:160.3kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:13.5g CK:2.4g FH:5.0g SÓ:1.1g Paradicsomos bulgur (1;) EN:385.6kcal ZS:8.8g TZS:0.7g SZH:65.3g CK:9.0g FH:11.8g SÓ:0.2g	Zöldbableves (1;) EN:182.3kcal ZS:9.7g TZS:1.1g SZH:17.9g CK:2.6g FH:4.7g SÓ:0.3g Vega bácskai tarhonya (6;) EN:296.0kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:39.4g CK:0.3g FH:12.9g SÓ:0.3g Csalamádé (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:4.6g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.0g	Korpagaluska leves (1;3;) EN:231.1kcal ZS:14.9g TZS:4.2g SZH:19.6g CK:3.6g FH:5.2g SÓ:0.4g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:464.4kcal ZS:15.0g TZS:4.8g SZH:53.4g CK:5.1g FH:21.4g 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	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:222.3kcal ZS:9.7g TZS:1.3g SZH:26.5g CK:0.3g FH:5.0g SÓ:0.3g Piskóta kocka (1;3;) EN:408.8kcal ZS:7.0g TZS:1.3g SZH:27.3g CK:32.8g FH:12.0g Csokipuding (7;) EN:102.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:15.4g CK:13.5g FH:5.0g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g
Uzsonna	Lenmagos vajkrém (7;) EN:102.8kcal ZS:8.1g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.2g FH:3.9g 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 Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Szendvics sonka EN:49.6kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:1.6g CK:0.8g FH:6.0g SÓ:1.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g	Zöldfűszeres szendvicskrém (7;) EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g 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 Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	Diákcsemege EN:170.1kcal ZS:16.2g TZS:6.6g SZH:1.1g CK:0.1g FH:5.4g SÓ:1.2g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Rozsos kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.4g	Csokis párna (1;7;) EN:225.5kcal ZS:13.4g TZS:6.0g SZH:22.5g CK:8.2g FH:3.3g SÓ:0.3g