

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
Tízórai	Meggyes tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.6g CK:7.6g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtkrém (7;) EN:71.2kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:2.1g CK:1.3g FH:4.0g SÓ:0.7g Félbarna kenyér (1;) EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g	Karamellás tej (7;) EN:97.0kcal ZS:2.7g TZS:1.6g SZH:12.3g CK:12.3g FH:5.4g SÓ:0.2g Vaj (7;) EN:144.6kcal ZS:16.0g TZS:10.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;) EN:151.3kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:26.9g CK:0.5g FH:6.6g SÓ:0.6g	Gyümölcs tea EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Szendvicskrém (7;) EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Magvas tojáskrém (3;7;10;) EN:99.5kcal ZS:9.3g TZS:3.6g SZH:1.6g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g Jégcsaprektek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g
Ebéd A	Legényfogó leves (1;7;9;12;) EN:276.8kcal ZS:12.1g TZS:4.3g SZH:20.6g CK:4.0g FH:18.9g SÓ:3.6g Piskóta kocka (1;3;) EN:200.2kcal ZS:2.6g TZS:0.1g SZH:37.4g CK:16.3g FH:3.2g SÓ:0.3g Csoköntet (7;) EN:150.2kcal ZS:2.7g TZS:1.6g SZH:25.9g CK:16.9g FH:4.9g SÓ:0.2g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Zöldség leves (9;) EN:99.2kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:15.9g CK:4.6g FH:3.7g SÓ:7.0g Mézes mustáros csirke (1;10;) EN:266.8kcal ZS:20.1g TZS:2.6g SZH:8.0g CK:4.3g FH:13.2g SÓ:1.5g Zöldséges kuszkus (1;) EN:285.1kcal ZS:6.0g TZS:0.8g SZH:47.9g CK:3.0g FH:8.8g SÓ:1.0g	Húsgombóc leves (1;3;9;12;) EN:169.9kcal ZS:6.4g TZS:2.1g SZH:19.0g CK:1.2g FH:8.8g SÓ:1.9g Főtt virsli EN:164.4kcal ZS:15.0g TZS:4.6g FH:7.8g SÓ:1.3g Sárgaborsófőzelék (1;) EN:342.4kcal ZS:10.5g TZS:1.7g SZH:43.8g CK:3.6g FH:16.6g SÓ:1.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g Mandarin EN:67.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:0.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Karalábé leves (1;9;) EN:137.3kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:19.5g CK:2.9g FH:3.3g SÓ:4.8g Tojásos vagdalt (1;3;6;7;10;) EN:160.2kcal ZS:40.3g TZS:7.4g SZH:13.2g CK:0.2g FH:13.3g SÓ:1.4g Petrezselymes burgonya (12;) EN:318.0kcal ZS:9.7g TZS:1.0g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:2.0g Csemege uborka * (10;12;) EN:5.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.9g	Brokkoli leves (1;9;) EN:136.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:19.1g CK:1.9g FH:4.0g SÓ:1.8g Pirított napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g Bolognai halragu (4;) EN:142.8kcal ZS:9.5g TZS:2.2g SZH:7.5g CK:1.3g FH:7.5g SÓ:2.1g spagetti (1;) EN:469.0kcal ZS:10.5g TZS:1.4g SZH:79.2g CK:3.9g FH:13.4g SÓ:1.1g
Ebéd B	Tárkonyos raguleves (7;9;) EN:245.7kcal ZS:14.0g TZS:4.3g SZH:11.7g CK:3.6g FH:16.3g SÓ:1.7g Mákszórat EN:183.2kcal ZS:6.1g TZS:0.8g SZH:27.8g CK:24.5g FH:3.4g SÓ:0.0g Tésztaköret (1;) EN:469.0kcal ZS:10.5g TZS:1.4g SZH:79.2g CK:3.9g FH:13.4g SÓ:1.1g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Sütőtökrémleves (1;7;) EN:113.9kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:16.1g CK:6.5g FH:2.0g SÓ:1.0g Levesgöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Provance fűszeres csirkecomb EN:204.4kcal ZS:17.5g TZS:3.9g SZH:1.9g CK:0.0g FH:9.0g SÓ:0.6g Párolt rizs EN:417.8kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:86.1g CK:0.0g FH:10.4g SÓ:0.8g Mongol saláta * (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g	Daragaluskaleves (1;3;9;) EN:205.3kcal ZS:10.5g TZS:1.4g SZH:22.0g CK:5.3g FH:5.0g SÓ:5.2g Húsgombóc (3;) EN:302.8kcal ZS:18.4g TZS:6.4g SZH:16.0g CK:0.0g FH:18.5g SÓ:1.1g Paradicsommártás (1;9;) EN:145.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:32.5g CK:18.0g FH:2.7g SÓ:1.0g Főtt burgonya (12;) EN:223.9kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:27.6g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:2.0g Mandarin EN:67.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:0.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Reszelt tésztaleves (1;9;) EN:152.5kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:17.4g CK:4.4g FH:3.2g SÓ:4.0g Magyaros csirkeragu (1;) EN:199.1kcal ZS:12.0g TZS:1.9g SZH:6.3g CK:0.0g FH:15.5g SÓ:0.6g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:438.2kcal ZS:11.6g TZS:2.9g SZH:53.2g CK:3.8g FH:22.4g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g	Zöldborsó leves (1;9;) EN:161.5kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:12.9g CK:1.7g FH:4.5g SÓ:0.8g Rántott halrúd (1;4;) EN:419.3kcal ZS:28.8g TZS:3.0g SZH:24.3g CK:0.8g FH:14.1g SÓ:0.7g Főtt burgonya (12;) EN:255.7kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:2.0g Fokhagymás joghurtos öntet (7;) EN:92.9kcal ZS:5.2g TZS:3.4g SZH:6.0g CK:4.9g FH:5.1g SÓ:0.5g
Uzsonna	Paprikás szalámi EN:97.8kcal ZS:8.9g TZS:3.1g SZH:0.5g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.7g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g	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:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g	Snidlinges sajtkrém (7;) EN:48.8kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:3.6g CK:1.9g FH:1.4g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g	Füstölt sajt (7;) EN:133.6kcal ZS:10.4g TZS:6.8g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.0g SÓ:0.6g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g

Gasztvital	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (1;) EN:151.3kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:26.9g CK:0.5g FH:6.6g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Félbarna kenyér (1;) EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Teljes kiőrlésű zsemle (1;) EN:151.3kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:26.9g CK:0.5g FH:6.6g SÓ:0.6g	