

	Hétfő 11.16	Kedd 11.17	Szerda 11.18	Csütörtök 11.19	Péntek 11.20
Tízórai	Gyümölcsstea EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Csirkemell sonka EN:36.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:2.0g CK:0.2g FH:6.4g SÓ:1.1g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Kenőmájás EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g Félbarna kenyér (1;) EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Csicszeriborsókrém (7;) EN:120.5kcal ZS:9.6g TZS:5.8g SZH:5.1g CK:1.1g FH:2.7g SÓ:0.3g 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	Kakaó (7;) EN:117.4kcal ZS:3.4g TZS:2.1g SZH:14.4g CK:14.2g FH:6.4g 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 Foszlós kalács (1;3;6;7;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g	Meggyes tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.6g CK:7.6g FH:0.0g SÓ:0.0g Olasz ricotta krém (7;) EN:62.1kcal ZS:4.8g TZS:3.2g SZH:1.4g CK:1.4g FH:3.1g SÓ:0.9g 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
Ebéd A	Frankfurtileves (1;7;12;) EN:315.4kcal ZS:22.0g TZS:6.1g SZH:18.5g CK:0.7g FH:10.0g SÓ:1.9g Tejbedara (1;7;) EN:557.9kcal ZS:11.1g TZS:5.7g SZH:96.9g CK:16.6g FH:16.3g SÓ:0.4g Kakaósórárt EN:119.0kcal ZS:2.1g TZS:1.3g SZH:20.9g CK:20.0g FH:1.9g SÓ:0.0g Körte EN:78.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g SÓ:0.0g 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	Erőleves EN:47.9kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:6.3g CK:2.4g FH:2.5g SÓ:0.2g Cérnametélt (1;) EN:17.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:0.2g FH:0.6g SÓ:0.1g Erdei gombás pulykaragu (1;) EN:170.6kcal ZS:10.0g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.0g FH:16.1g SÓ:1.9g Párolt bulgur (1;) EN:431.9kcal ZS:10.7g TZS:1.3g SZH:68.0g CK:2.1g FH:12.2g SÓ:1.0g	Gyümölcsleves (1;7;12;) EN:213.2kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:39.8g CK:26.1g FH:2.4g SÓ:0.5g Svéd húsgolyó (1;3;) EN:450.3kcal ZS:43.6g TZS:9.3g SZH:3.4g CK:0.3g FH:11.2g SÓ:1.1g Főtt burgonya (12;) EN:223.9kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:27.6g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:2.0g Párolt zöldborsó EN:170.3kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:13.8g CK:0.0g FH:8.2g SÓ:0.2g Banán EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g	Tarhonyaleves (1;9;) EN:136.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.6g CK:3.5g FH:3.6g SÓ:1.2g Sertés aprópecsenye (1;) EN:225.0kcal ZS:14.7g TZS:3.2g SZH:2.4g CK:0.0g FH:19.3g SÓ:1.6g Kerti vegyesfőzelék (1;) EN:103.1kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:14.9g CK:2.7g FH:3.4g SÓ:0.8g 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 Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Paradicsomleves (1;9;) EN:173.8kcal ZS:4.1g TZS:0.4g SZH:31.0g CK:20.5g FH:2.4g SÓ:0.5g Sült csirkecomb EN:525.6kcal ZS:42.4g TZS:12.6g SZH:0.7g CK:0.0g FH:33.0g SÓ:0.7g Petrezselymes burgonya (12;) EN:318.0kcal ZS:9.7g TZS:1.0g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:2.0g Cékla * (10;) EN:20.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g
Ebéd B	Pandúrleves (1;7;9;12;) EN:344.4kcal ZS:7.4g TZS:2.7g SZH:49.5g CK:2.5g FH:14.7g SÓ:1.6g Reszelt sajt (7;) EN:86.8kcal ZS:6.8g TZS:4.3g SZH:0.5g CK:0.5g FH:6.5g SÓ:0.3g Tejföl (7;) EN:82.4kcal ZS:8.0g TZS:5.3g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.1g 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 Körte EN:78.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g SÓ:0.0g 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	Vaníliás Körtekrémleves körte kockával (1;7;12;) EN:152.1kcal ZS:3.9g TZS:3.0g SZH:26.6g CK:19.1g FH:2.1g SÓ:0.0g Sajtos sertéssült (7;) EN:223.2kcal ZS:15.5g TZS:5.9g SZH:0.4g CK:0.0g FH:19.8g SÓ:1.6g Brokkolis párolt zöldség 1/2 EN:50.3kcal ZS:1.9g TZS:0.7g SZH:4.5g CK:2.7g FH:2.0g SÓ:0.2g Főtt burgonya (12;) EN:223.9kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:27.6g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:2.0g	Pírtott tésztales (1;9;12;) EN:156.1kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:17.9g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:1.0g Tejszínes ragu (1;7;) EN:279.9kcal ZS:18.6g TZS:2.8g SZH:16.3g CK:1.5g FH:12.7g SÓ:1.1g Zöldséges bulgur (1;) EN:300.6kcal ZS:3.4g TZS:0.5g SZH:53.9g CK:2.3g FH:9.2g SÓ:2.0g Banán EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g	Vajgaluskaleves (1;3;9;) EN:151.3kcal ZS:3.8g TZS:0.8g SZH:24.3g CK:2.8g FH:4.4g SÓ:2.1g Vagdalt (1;3;6;7;10;) EN:499.5kcal ZS:42.8g TZS:8.2g SZH:11.9g CK:0.2g FH:16.0g SÓ:1.4g Tököfőzelék (1;7;) EN:181.5kcal ZS:7.9g TZS:3.1g SZH:23.0g CK:1.9g FH:4.0g SÓ:1.5g 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 Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Őszi zöldségleves (1;) EN:78.1kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:12.8g CK:2.3g FH:2.4g SÓ:0.8g Budapest ragu (1;) EN:325.9kcal ZS:22.6g TZS:3.8g SZH:10.8g CK:0.1g FH:19.4g SÓ:1.5g Párolt rizs EN:417.8kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:86.1g CK:0.0g FH:10.4g SÓ:0.8g

Gasztvital	Hétfő 11.16	Kedd 11.17	Szerda 11.18	Csütörtök 11.19	Péntek 11.20
Uzsonna	Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Reszelt sajt (7;) EN:118.8kcal ZS:8.6g TZS:5.6g SZH:0.6g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:0.8g 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 Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g 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:0.6g 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 Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g