

	Hétfő 11.23	Kedd 11.24	Szerda 11.25	Csütörtök 11.26	Péntek 11.27
Tízórai	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Zöldhagymás szendvicskrém (7;) EN:127.6kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.5g CK:1.1g FH:1.0g 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	Gyümölcsstea EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Halkrém (4;7;) EN:141.9kcal ZS:11.8g TZS:6.3g SZH:0.9g CK:0.8g FH:7.9g SÓ:0.5g Félbarna kenyér (1;) EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g	Tejeskávé (1;7;) EN:129.4kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:18.5g CK:16.7g FH:6.3g SÓ:0.2g Méz EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Vaj (7;) EN:144.6kcal ZS:16.0g TZS:10.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g 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 Padlizsánkrém (7;) EN:51.1kcal ZS:4.9g TZS:3.1g SZH:1.1g CK:0.4g FH:0.7g SÓ:1.2g 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	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 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 Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Ebéd A	Babgulyás (1;3;9;) EN:563.7kcal ZS:10.3g TZS:2.0g SZH:88.0g CK:1.4g FH:26.3g SÓ:1.6g Tejberizs (7;) EN:335.2kcal ZS:4.6g TZS:2.7g SZH:60.2g CK:29.2g FH:12.7g SÓ:0.5g Erdei gyümölcsöntet (7;12;) EN:49.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:5.6g FH:1.0g SÓ:1.0g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g 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	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 Fokhagymás csirkeapró (1;) EN:217.1kcal ZS:12.6g TZS:3.1g SZH:8.8g CK:0.0g FH:16.3g SÓ:1.7g Finomfőzelék (1;7;) EN:302.5kcal ZS:12.7g TZS:1.7g SZH:38.3g CK:15.9g FH:7.9g SÓ:1.3g 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	Süttőtökrémleves (1;7;) EN:113.9kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:16.1g CK:6.5g FH:2.0g SÓ:1.0g Pirított tökmag EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g Bácskai bulgur (1;12;) EN:577.5kcal ZS:22.1g TZS:5.0g SZH:62.2g CK:2.5g FH:28.2g SÓ:1.7g Cékla * (10;) EN:20.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g	Lebbencsleves (1;9;12;) EN:190.6kcal ZS:3.5g TZS:0.5g SZH:32.5g CK:3.9g FH:5.7g SÓ:1.1g Zöldséges csirkefalatok (1;) EN:200.5kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:8.2g CK:1.7g FH:15.8g SÓ:1.1g Kuszkusz (1;) EN:463.9kcal ZS:8.6g TZS:1.1g SZH:80.2g CK:3.3g FH:14.5g 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	Őszibarackleves (1;7;) EN:179.8kcal ZS:2.2g TZS:1.4g SZH:36.8g CK:17.1g FH:3.1g SÓ:0.0g 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 Vitamin saláta EN:44.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:9.7g CK:6.5g FH:0.9g SÓ:1.0g
Ebéd B	Sertésraguleves (7;9;12;) EN:260.1kcal ZS:14.0g TZS:4.3g SZH:14.7g CK:3.2g FH:15.8g SÓ:1.6g 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 Csokiöntet (7;) EN:150.2kcal ZS:2.7g TZS:1.6g SZH:25.9g CK:16.9g FH:4.9g SÓ:0.2g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Zellerleves (1;9;) EN:139.7kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:0.3g FH:2.6g SÓ:1.0g 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 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	Csontleves (9;) EN:221.5kcal ZS:14.8g TZS:3.5g SZH:7.9g CK:4.0g FH:12.5g SÓ:4.1g Cérnametélt (1;) EN:17.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:0.2g FH:0.6g SÓ:0.1g Temesvári falatok (1;7;) EN:276.6kcal ZS:14.5g TZS:5.0g SZH:12.9g CK:2.1g FH:21.3g SÓ:0.5g Párolt rizs EN:417.8kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:86.1g CK:0.0g FH:10.4g SÓ:0.8g	Almás-paszternák krémleves (1;7;) EN:112.3kcal ZS:6.1g TZS:1.3g SZH:14.8g CK:6.4g FH:2.1g SÓ:0.6g 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 Mandarin EN:67.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:0.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Zöldborsóleves (1;9;) EN:161.5kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:12.9g CK:1.7g FH:4.5g SÓ:0.8g Zöldséges halragu (4;12;) EN:165.4kcal ZS:7.2g TZS:2.2g SZH:13.0g CK:3.7g FH:15.7g SÓ:1.6g Tésztaköret (1;) EN:469.0kcal ZS:10.5g TZS:1.4g SZH:79.2g CK:3.9g FH:13.4g SÓ:1.1g
Uzsonna	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: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	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	Kéfires túrókrém (7;) EN:45.9kcal ZS:2.3g TZS:1.6g SZH:1.5g CK:1.5g FH:4.5g SÓ:0.0g Tökmag szórát EN:216.4kcal ZS:18.3g TZS:3.5g SZH:7.1g CK:0.4g FH:9.8g SÓ:0.0g 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	Edami sajt (7;) EN:124.4kcal ZS:9.2g TZS:6.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:10.4g SÓ:0.7g margarin EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g 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	Epres vaníliás álom (1;7;) EN:324.9kcal ZS:11.7g TZS:5.7g SZH:48.6g CK:20.7g FH:5.0g SÓ:0.7g

Gasztvital	Hétfő 11.23	Kedd 11.24	Szerda 11.25	Csütörtök 11.26	Péntek 11.27
Uzsonna	Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	