

	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18
Tízórai	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g CA:204.0mg Marha párizsi EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:0.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g CA:204.0mg Magvas csirkemájkrém EN:135.1kcal ZS:13.0g TZS:5.9g SZH:0.6g CK:0.1g FH:5.7g SÓ:0.9g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Vaníliás tej (7;) EN:88.2kcal ZS:2.7g TZS:1.6g SZH:10.1g CK:10.1g FH:5.4g SÓ:0.2g CA:216.0mg Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g CA:1.7mg Foszlós kalács (1;3;) EN:154.8kcal ZS:3.3g TZS:0.8g SZH:27.1g CK:3.5g FH:3.7g SÓ:0.3g	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csemege szalámi EN:144.0kcal ZS:13.5g TZS:5.7g SZH:0.2g CK:0.1g FH:5.4g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g CA:204.0mg Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g CA:195.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd A	Bagolyborsóleves sertéshússal (1;7;) EN:184.0kcal ZS:7.9g TZS:2.6g SZH:17.4g CK:1.2g FH:8.5g SÓ:0.9g CA:15.7mg Tehéntúró (7;) EN:44.1kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.8g SÓ:0.0g CA:24.0mg Tejföl (7;) EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g CA:36.0mg Fodros nagykocka (1;) EN:526.8kcal ZS:19.8g TZS:2.3g SZH:73.0g CK:4.5g FH:14.0g SÓ:0.9g CA:0.0mg Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:145.3kcal ZS:3.2g TZS:2.2g SZH:21.8g CK:2.4g FH:6.0g SÓ:1.8g CA:24.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g CA:0.0mg Sertés sült EN:386.4kcal ZS:31.8g TZS:6.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:25.2g SÓ:0.2g CA:0.0mg Kapor mártás (1;7;) EN:110.0kcal ZS:7.1g TZS:2.6g SZH:9.9g CK:2.5g FH:1.5g SÓ:0.9g CA:24.0mg Zöldséges kuszkus (1/2 (1;)) EN:335.6kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:54.4g CK:3.8g FH:12.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Csontleves EN:40.6kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:6.4g CK:2.8g FH:1.8g SÓ:2.0g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.3g CA:0.0mg Pulykapörkölt EN:130.2kcal ZS:7.1g TZS:1.3g SZH:3.4g CK:0.0g FH:12.9g SÓ:1.2g CA:0.0mg Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:108.8kcal ZS:5.0g TZS:1.8g SZH:10.5g CK:3.2g FH:4.2g SÓ:0.9g CA:18.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Olasz paradicsomleves (1;) EN:148.2kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:22.7g CK:10.7g FH:3.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:34.7kcal ZS:2.7g TZS:1.7g SZH:0.2g CK:0.2g FH:2.6g SÓ:0.1g CA:80.0mg Kelbimbós sertésragu (1;) EN:223.2kcal ZS:16.6g TZS:4.8g SZH:5.2g CK:0.7g FH:12.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg Párolt rizs köret EN:349.3kcal ZS:5.4g TZS:0.7g SZH:66.3g CK:0.0g FH:7.0g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g Gombás bolognai spagetti sertés (1;) EN:720.4kcal ZS:23.5g TZS:7.9g SZH:93.6g CK:35.4g FH:33.0g SÓ:1.4g CA:13.5mg Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg Ringlószilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g
Ebéd B	Bagolyborsóleves sertéshússal (1;7;) EN:184.0kcal ZS:7.9g TZS:2.6g SZH:17.4g CK:1.2g FH:8.5g SÓ:0.9g CA:15.7mg Tejberizs (7;) EN:350.0kcal ZS:4.9g TZS:2.8g SZH:61.6g CK:24.8g FH:12.9g SÓ:0.8g CA:360.0mg Erdeigyümölcsöntet EN:19.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:4.2g FH:0.3g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:145.3kcal ZS:3.2g TZS:2.2g SZH:21.8g CK:2.4g FH:6.0g SÓ:1.8g CA:24.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g CA:0.0mg Csírke gyros EN:189.4kcal ZS:13.4g TZS:2.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:16.7g SÓ:0.2g CA:0.0mg Petrezselymes burgonya (12;) EN:434.8kcal ZS:26.7g TZS:2.9g SZH:38.8g CK:0.0g FH:5.3g SÓ:0.9g CA:0.0mg Tzatziki (7;) EN:9.8kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:1.1g CK:0.2g FH:0.7g SÓ:0.2g CA:7.2mg	Csontleves EN:40.6kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:6.4g CK:2.8g FH:1.8g SÓ:2.0g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.3g CA:0.0mg Csőbentsült brokkoli (1;3;7;) EN:211.4kcal ZS:13.5g TZS:5.4g SZH:15.8g CK:6.5g FH:10.2g SÓ:0.5g CA:112.8mg Sertés sült EN:386.4kcal ZS:31.8g TZS:6.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:25.2g SÓ:0.2g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Olasz paradicsomleves (1;) EN:148.2kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:22.7g CK:10.7g FH:3.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:34.7kcal ZS:2.7g TZS:1.7g SZH:0.2g CK:0.2g FH:2.6g SÓ:0.1g CA:80.0mg Rántott sertésszelet (1;3;) EN:866.3kcal ZS:61.3g TZS:8.9g SZH:51.1g CK:0.4g FH:25.9g SÓ:1.7g CA:0.0mg Mexikói párolt zöldség 1/2 EN:118.1kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:19.6g CK:5.7g FH:4.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:23.9g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g Citromos-tejszínes halragu (4;7;) EN:135.9kcal ZS:10.8g TZS:2.2g SZH:5.9g CK:2.8g FH:7.5g SÓ:0.9g CA:18.8mg Főtt tészta (1;) EN:265.0kcal ZS:6.8g TZS:0.9g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg Ringlószilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g
Uzsonna	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.2g CK:0.8g FH:1.5g SÓ:0.3g CA:3.6mg	Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Csirkemellsonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Mozzarellás sajtkrém (7;) EN:49.5kcal ZS:3.9g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:1.3g FH:2.3g SÓ:0.4g CA:177.3mg	Túrós batyu (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g CA:15.0mg

Gasztvital	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18
Uzsonna	Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g Sárgarépa julienne EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	