

	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
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 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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	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 Zöldfűszeres tojáskrém (3;7;) EN:59.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:4.0g CK:1.2g FH:3.3g SÓ:0.1g CA:30.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Karamellás tej (7;) EN:94.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:10.2g CK:10.2g FH:6.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg Kakaós csiga (1;7;) EN:219.5kcal ZS:9.8g TZS:6.2g SZH:29.3g CK:11.3g FH:3.1g SÓ:0.3g	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 Mustáros lencsekrém (7;10;) EN:163.9kcal ZS:2.3g TZS:1.0g SZH:21.4g CK:0.2g FH:10.5g SÓ:0.1g CA:3.8mg Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	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 Vadas szendvicsskrém (7;10;) EN:39.4kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:2.2g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:0.1g CA:7.5mg 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 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
Ebéd A	Tárkonyos sertésraguleves (1;7;9;) EN:198.1kcal ZS:7.1g TZS:3.9g SZH:17.4g CK:2.2g FH:14.3g SÓ:2.5g CA:36.6mg Mák szórat EN:192.5kcal ZS:9.5g TZS:1.3g SZH:21.0g CK:15.3g FH:5.3g SÓ:0.0g Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Körte EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Brokkolikrémleves (1;7;) EN:139.5kcal ZS:5.6g TZS:4.1g SZH:16.5g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:0.6g CA:48.0mg 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 Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g Főtt burgonya (12;) EN:197.4kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:38.6g CK:0.0g FH:5.3g SÓ:0.8g CA:0.0mg Mongol saláta * (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	Árpagyöngyleves (1;) EN:161.9kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:19.1g CK:3.5g FH:3.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg Mediterrán szárnyasragu EN:77.2kcal ZS:2.9g TZS:1.0g SZH:0.9g CK:0.2g FH:11.4g SÓ:0.7g CA:0.0mg Kuszkusz köret (1;) EN:645.5kcal ZS:21.0g TZS:2.5g SZH:94.8g CK:3.9g FH:17.2g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Erőleves EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:33.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:6.7g CK:0.3g FH:1.2g SÓ:0.3g CA:0.0mg Bácskai rizesshús EN:627.7kcal ZS:30.0g TZS:8.1g SZH:62.7g CK:0.0g FH:24.9g SÓ:1.6g CA:0.0mg Cékla saláta * (10;) EN:28.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Zöldségleves (1;3;) EN:121.6kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:16.2g CK:2.2g FH:4.9g SÓ:1.3g CA:4.5mg Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:404.4kcal ZS:10.1g TZS:2.2g SZH:55.8g CK:13.7g FH:17.7g SÓ:1.4g CA:96.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd B	Tárkonyos sertésraguleves (1;7;9;) EN:198.1kcal ZS:7.1g TZS:3.9g SZH:17.4g CK:2.2g FH:14.3g SÓ:2.5g CA:36.6mg Túrós sztrapacska (1;3;7;) EN:399.3kcal ZS:15.5g TZS:7.7g SZH:42.2g CK:3.6g FH:21.0g SÓ:2.2g CA:59.8mg Körte EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Brokkolikrémleves (1;7;) EN:139.5kcal ZS:5.6g TZS:4.1g SZH:16.5g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:0.6g CA:48.0mg 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 Mézes-mustáros szárnyasragu (1;10;) EN:113.5kcal ZS:2.2g TZS:0.7g SZH:5.3g CK:3.7g FH:17.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg Kuszkusz köret (1;) EN:645.5kcal ZS:21.0g TZS:2.5g SZH:94.8g CK:3.9g FH:17.2g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Árpagyöngyleves (1;) EN:161.9kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:19.1g CK:3.5g FH:3.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg Sajtos sertéssült (7;) EN:175.9kcal ZS:11.6g TZS:3.9g SZH:0.3g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:1.1g CA:65.4mg Mexikói párolt zöldség 1/2 EN:135.0kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:22.4g CK:6.6g FH:5.0g SÓ:0.8g CA:0.0mg Párolt rizs fél adag EN:212.5kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:36.9g CK:0.0g FH:3.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Erőleves EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:33.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:6.7g CK:0.3g FH:1.2g SÓ:0.3g CA:0.0mg Húsgombóc (3;) EN:277.5kcal ZS:11.4g TZS:3.9g SZH:29.5g CK:0.0g FH:13.4g SÓ:1.1g CA:0.0mg Paradicsommártás (1;) EN:176.4kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:38.8g CK:23.0g FH:3.3g SÓ:0.8g 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:1.0g CA:0.0mg	Zöldségleves (1;3;) EN:121.6kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:16.2g CK:2.2g FH:4.9g SÓ:1.3g CA:4.5mg Rántott halrúd (1;4;) EN:336.1kcal ZS:20.7g TZS:2.1g SZH:22.8g CK:0.7g FH:13.2g SÓ:0.7g CA:0.0mg Kukoricás rizs EN:380.9kcal ZS:6.5g TZS:0.8g SZH:70.8g CK:2.5g FH:7.7g SÓ:1.2g CA:0.0mg Kapros-joghurtos öntet (7;) EN:30.5kcal ZS:1.8g TZS:1.2g SZH:1.9g CK:1.7g FH:1.7g SÓ:0.0g CA:60.0mg Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Uzsonna	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:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg	Házi sertéssülthúskrém (7;) EN:76.4kcal ZS:6.1g TZS:2.9g SZH:0.7g CK:0.2g FH:4.5g SÓ:0.1g CA:5.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	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	Füstölt sajt (7;) EN:88.8kcal ZS:7.2g TZS:4.8g SZH:2.1g CK:0.3g FH:3.9g SÓ:0.4g CA:180.0mg 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	Almás pite (1;3;6;7;) EN:404.4kcal ZS:12.0g TZS:0.6g SZH:66.0g CK:25.2g FH:5.6g SÓ:0.8g CA:0.0mg

Gasztvital	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
Uzsonna	Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g 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:13.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.6g FH:0.6g SÓ:0.0g	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 Sárgarépa julienne EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	