

	Hétfő 08.31	Kedd 09.01	Szerda 09.02	Csütörtök 09.03	Péntek 09.04
Tízórai	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 Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g 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 Barack lekvár EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g SÓ:0.0g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g CA:1.7mg Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	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 Fahéjas csiga (1;6;) EN:210.4kcal ZS:8.5g TZS:4.0g SZH:28.6g CK:7.9g FH:3.5g SÓ:0.2g	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 Házi babkrém (7;10;) EN:37.1kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:4.6g CK:0.8g FH:2.4g SÓ:0.4g CA:12.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Karamellás tej (7;) EN:85.0kcal ZS:2.7g TZS:1.6g SZH:9.3g CK:9.3g FH:5.4g SÓ:0.2g CA:216.0mg Póréhagymás tojáskrém (3;7;) EN:90.8kcal ZS:7.5g TZS:4.1g SZH:1.4g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.2g CA:7.5mg 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	Lencsegulyás sertéshússal (1;3;) EN:394.6kcal ZS:14.9g TZS:3.3g SZH:38.5g CK:1.1g FH:21.4g SÓ:1.1g CA:0.0mg Gránátos kocka (1;12;) EN:604.9kcal ZS:19.9g TZS:2.2g SZH:87.9g CK:3.6g FH:15.3g SÓ:1.4g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:6.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:1.0g CA:0.0mg 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	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g Bácskai rizseshús EN:467.4kcal ZS:19.9g TZS:4.6g SZH:55.3g CK:0.0g FH:15.1g SÓ:1.4g CA:0.0mg Vitamin saláta (10;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:3.5g CK:1.6g FH:0.5g SÓ:0.8g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:50.2kcal ZS:1.7g TZS:0.2g SZH:7.3g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:4.0g CA:0.0mg Temesvári sertésragu (7;) EN:206.7kcal ZS:16.7g TZS:5.0g SZH:4.5g CK:0.9g FH:10.3g SÓ:1.3g CA:10.5mg Tésztá köret (1;) EN:499.3kcal ZS:20.2g TZS:2.0g SZH:60.8g CK:4.0g FH:14.3g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Zabgaluskaleves (1;3;9;) EN:116.7kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:21.7g CK:2.5g FH:4.0g SÓ:2.0g CA:0.0mg Húsgombóc (3;) EN:275.8kcal ZS:11.3g TZS:3.8g SZH:29.5g CK:0.0g FH:13.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:210.5kcal ZS:2.5g TZS:2.0g SZH:44.5g CK:35.6g FH:1.6g SÓ:0.7g CA:24.0mg 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 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	Gombakrémleves (1;7;) EN:72.9kcal ZS:4.9g TZS:2.3g SZH:4.8g CK:0.8g FH:2.0g SÓ:1.0g CA:24.0mg Pirított zsemlekocka (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tököslecsó EN:46.2kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:6.9g CK:0.0g FH:1.3g SÓ:1.1g CA:0.0mg Párolt köles EN:379.0kcal ZS:5.4g TZS:0.9g SZH:70.0g CK:0.1g FH:10.8g SÓ:0.7g CA:0.0mg
Ebéd B	Lencsegulyás sertéshússal (1;3;) EN:394.6kcal ZS:14.9g TZS:3.3g SZH:38.5g CK:1.1g FH:21.4g SÓ:1.1g CA:0.0mg Piskóta kocka (1;3;) EN:292.0kcal ZS:5.0g TZS:1.0g SZH:19.5g CK:23.4g FH:8.6g Csokiöntet (1;7;) EN:140.6kcal ZS:3.4g TZS:2.0g SZH:18.7g CK:9.9g FH:7.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg 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	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g Sült csirkecomb filé EN:253.6kcal ZS:10.3g TZS:2.6g SZH:1.0g CK:0.0g FH:37.6g SÓ:3.3g CA:0.0mg Párolt zöldségköret 1/2 adag EN:90.1kcal ZS:1.6g TZS:0.2g SZH:13.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.6g CA:0.0mg Bulgur köret 1/2 (1;) EN:290.5kcal ZS:2.8g TZS:0.4g SZH:53.8g CK:1.7g FH:9.7g SÓ:0.3g CA:0.0mg	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:50.2kcal ZS:1.7g TZS:0.2g SZH:7.3g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:4.0g CA:0.0mg Hawaii csirketokány (1;7;) EN:152.6kcal ZS:5.6g TZS:1.6g SZH:11.4g CK:3.6g FH:13.8g SÓ:0.7g CA:6.9mg 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	Zabgaluskaleves (1;3;9;) EN:116.7kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:21.7g CK:2.5g FH:4.0g SÓ:2.0g CA:0.0mg Fűszeres csirkeragu EN:108.3kcal ZS:2.3g TZS:0.8g SZH:1.8g CK:0.0g FH:18.8g SÓ:1.1g CA:0.0mg Vegyesfőzelék (1;7;) EN:171.4kcal ZS:2.4g TZS:0.6g SZH:28.5g CK:6.4g FH:2.5g SÓ:0.8g CA:52.5mg 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	Gombakrémleves (1;7;) EN:72.9kcal ZS:4.9g TZS:2.3g SZH:4.8g CK:0.8g FH:2.0g SÓ:1.0g CA:24.0mg Pirított zsemlekocka (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Francia rakott burgonya (1;3;7;12;) EN:321.2kcal ZS:11.3g TZS:4.3g SZH:37.5g CK:2.0g FH:14.6g SÓ:1.4g CA:164.3mg
Uzsonna	Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g CA:24.0mg Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Lenmagos sajtkrém (7;) EN:56.3kcal ZS:4.6g TZS:2.6g SZH:1.7g CK:1.7g FH:1.7g SÓ:0.5g CA:170.6mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg 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	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	Meggyes pite (1;3;6;) EN:152.5kcal ZS:8.9g TZS:5.5g SZH:17.2g CK:6.5g FH:1.5g SÓ:0.0g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital	Hétfő 08.31	Kedd 09.01	Szerda 09.02	Csütörtök 09.03	Péntek 09.04
Uzsonna		Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g 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 Sárgarépa julienne EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	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 Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	

	Hétfő 09.07	Kedd 09.08	Szerda 09.09	Csütörtök 09.10	Péntek 09.11
Tízórai	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 Fürdői sonka EN:33.6kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.2g SÓ:0.8g 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	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 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 Olasz ricottakrém (7;) EN:44.9kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:1.2g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:0.0g CA:24.0mg	Kakaó (7;) EN:93.1kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:9.4g CK:9.3g FH:6.2g SÓ:0.2g CA:240.0mg Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g CA:0.0mg	Meggyes tea EN:35.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.8g CK:8.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Karottás túrókrém (7;) EN:33.4kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:1.6g CK:0.7g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:16.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	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 Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:83.9kcal ZS:8.1g TZS:4.5g SZH:1.7g CK:0.9g FH:0.9g SÓ:1.0g CA:17.1mg 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
Ebéd A	Sertésraguleves (1;7;) EN:282.2kcal ZS:21.8g TZS:6.5g SZH:9.6g CK:2.9g FH:11.6g SÓ:2.3g CA:24.0mg Tejbedara (1;7;) EN:298.7kcal ZS:7.7g TZS:4.1g SZH:45.3g CK:16.1g FH:11.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Fahéj szórat EN:68.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:16.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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	Tojásleves (1;3;) EN:167.0kcal ZS:15.0g TZS:2.1g SZH:4.3g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg Csirkehúsos zöldséges rizottó (9;) EN:345.4kcal ZS:9.3g TZS:1.5g SZH:41.3g CK:0.0g FH:21.8g SÓ:2.2g CA:0.0mg Szőlő EN:93.6kcal SZH:21.7g CK:11.4g FH:0.7g	Daragaluskaleves (1;3;) EN:234.8kcal ZS:18.6g TZS:2.0g SZH:15.4g CK:2.4g FH:3.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg Főtt virsli EN:296.8kcal ZS:23.8g TZS:10.8g SZH:3.9g FH:16.8g SÓ:2.9g Paradicsomos káposzta (1;) EN:304.7kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:58.8g CK:33.0g FH:5.9g SÓ:0.4g 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	Reszelt tésztaleves (1;) EN:153.0kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.8g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:0.9g CA:0.0mg Provance csirkeragu (1;) EN:174.3kcal ZS:10.6g TZS:1.9g SZH:6.7g CK:2.2g FH:13.5g SÓ:0.4g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:405.2kcal ZS:11.9g TZS:1.4g SZH:60.5g CK:1.9g FH:10.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Halgaluskaleves (1;3;4;) EN:113.5kcal ZS:3.7g TZS:0.7g SZH:15.3g CK:2.5g FH:5.1g SÓ:1.2g CA:0.0mg Rántott sajt (1;3;7;) EN:448.4kcal ZS:35.5g TZS:10.3g SZH:18.9g CK:1.3g FH:12.6g SÓ:1.1g CA:720.0mg 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 Majonéz (3;10;) EN:205.0kcal ZS:19.4g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:3.5g FH:0.5g SÓ:0.8g
Ebéd B	Sertésraguleves (1;7;) EN:282.2kcal ZS:21.8g TZS:6.5g SZH:9.6g CK:2.9g FH:11.6g SÓ:2.3g CA:24.0mg Káposztás kocka (1;) EN:466.4kcal ZS:10.7g TZS:1.3g SZH:77.6g CK:9.1g FH:14.5g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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	Tojásleves (1;3;) EN:167.0kcal ZS:15.0g TZS:2.1g SZH:4.3g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.9g 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 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 Szőlő EN:93.6kcal SZH:21.7g CK:11.4g FH:0.7g	Daragaluskaleves (1;3;) EN:234.8kcal ZS:18.6g TZS:2.0g SZH:15.4g CK:2.4g FH:3.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg Rakott karfiol (sertéshússal) (7;) EN:321.9kcal ZS:19.8g TZS:6.3g SZH:18.7g CK:0.9g FH:16.8g SÓ:0.2g CA:26.2mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:153.0kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.8g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:0.9g CA:0.0mg Bakonyi sertéstokány (1;7;) EN:307.9kcal ZS:23.8g TZS:7.2g SZH:8.6g CK:0.7g FH:14.6g SÓ:0.8g CA:42.0mg Tészta köret (1;) EN:499.3kcal ZS:20.2g TZS:2.0g SZH:60.8g CK:4.0g FH:14.3g SÓ:0.9g CA:0.0mg Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Halgaluskaleves (1;3;4;) EN:113.5kcal ZS:3.7g TZS:0.7g SZH:15.3g CK:2.5g FH:5.1g SÓ:1.2g CA:0.0mg Édes chilisbab EN:139.6kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:20.8g CK:4.8g FH:8.4g SÓ:1.1g 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
Uzsonna	Sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg 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 Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Baromfi párizsi EN:60.9kcal ZS:5.1g TZS:1.8g SZH:0.5g CK:0.2g FH:3.3g 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 Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Mozzarella (7;) EN:163.5kcal ZS:12.5g TZS:8.1g SZH:0.3g CK:0.3g FH:13.0g SÓ:0.7g CA:250.0mg 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	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 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 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	Ivőjoghurt epres (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg Korpás kifli (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g

Gasztvital	Hétfő 09.07	Kedd 09.08	Szerda 09.09	Csütörtök 09.10	Péntek 09.11
Uzsonna			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	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	

	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	

	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
Tízórai	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g 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 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 Pulyka sonka (6;7;) EN:30.3kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.1g CK:0.2g FH:3.5g SÓ:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	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 Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:212.7kcal ZS:19.5g TZS:7.0g SZH:3.1g CK:2.3g FH:5.5g SÓ:0.9g CA:22.5mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Tejeskávé (1;7;) EN:87.0kcal ZS:2.4g TZS:1.4g SZH:10.7g CK:9.4g FH:5.0g SÓ:0.2g CA:192.0mg 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 Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.6g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g 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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Fűszeres csicseriborsókrém (7;) EN:116.8kcal ZS:4.6g TZS:2.3g SZH:11.6g CK:0.8g FH:5.2g SÓ:0.6g CA:4.4mg	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 Kapros túrókrém (7;) EN:57.4kcal ZS:3.3g TZS:2.5g SZH:1.5g CK:1.5g FH:5.1g SÓ:0.0g CA:36.0mg 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
Ebéd A	Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;) EN:192.9kcal ZS:10.3g TZS:4.3g SZH:13.2g CK:3.1g FH:10.5g SÓ:0.6g CA:26.2mg Tejbedara (1;7;) EN:298.7kcal ZS:7.7g TZS:4.1g SZH:45.3g CK:16.1g FH:11.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kakaó szórat EN:83.0kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:17.7g CK:16.5g FH:1.2g SÓ:0.1g CA:0.0mg Körte EN:57.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.2g CK:1.7g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos almaleves (1;7;) EN:177.7kcal ZS:3.3g TZS:2.7g SZH:34.4g CK:29.8g FH:1.6g SÓ:0.0g CA:31.5mg Csirkes paella EN:335.2kcal ZS:3.4g TZS:0.9g SZH:56.7g CK:1.3g FH:19.5g SÓ:0.7g CA:0.0mg Joghurtos mexikói saláta (3;7;10;) EN:94.0kcal ZS:6.4g TZS:2.0g SZH:6.4g CK:3.6g FH:1.7g SÓ:0.5g CA:28.8mg	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:42.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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 Parajmártás (1;7;) EN:184.5kcal ZS:11.6g TZS:1.7g SZH:15.9g CK:4.4g FH:3.7g SÓ:1.0g CA:60.0mg 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 Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g CA:10.8mg	Póréhagymakrémleves (7;) EN:78.2kcal ZS:6.9g TZS:2.6g SZH:2.9g CK:0.8g FH:1.2g SÓ:0.7g CA:26.2mg Pirított napraforgó EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g 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 Lecsós ragu EN:98.2kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:6.7g CK:1.0g FH:1.4g SÓ:0.7g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:405.2kcal ZS:11.9g TZS:1.4g SZH:60.5g CK:1.9g FH:10.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:124.3kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:13.9g CK:0.9g FH:2.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg Rántott halfigura (1;4;) EN:486.5kcal ZS:37.4g TZS:3.0g SZH:25.4g FH:11.0g Párolt rizs fél adag EN:212.5kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:36.9g CK:0.0g FH:3.9g SÓ:0.9g CA:0.0mg Párolt kukorica 1/2 EN:131.5kcal ZS:2.4g TZS:0.2g SZH:22.5g CK:12.5g FH:3.6g SÓ:0.4g CA:0.0mg Szőlő EN:93.6kcal SZH:21.7g CK:11.4g FH:0.7g
Ebéd B	Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;) EN:192.9kcal ZS:10.3g TZS:4.3g SZH:13.2g CK:3.1g FH:10.5g SÓ:0.6g CA:26.2mg Szilvás gombóc (1;3;12;) EN:788.1kcal ZS:30.7g TZS:3.0g SZH:107.1g CK:26.4g FH:14.9g SÓ:2.1g Porcukor szórat EN:80.0kcal SZH:20.0g CK:19.4g	Citromos almaleves (1;7;) EN:177.7kcal ZS:3.3g TZS:2.7g SZH:34.4g CK:29.8g FH:1.6g SÓ:0.0g CA:31.5mg Sült csirkecomb filé EN:253.6kcal ZS:10.3g TZS:2.6g SZH:1.0g CK:0.0g FH:37.6g SÓ:3.3g CA:0.0mg Párolt zöldségköret EN:154.5kcal ZS:1.6g TZS:0.2g SZH:24.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.7g CA:0.0mg Bulgur köret 1/2 (1;) EN:290.5kcal ZS:2.8g TZS:0.4g SZH:53.8g CK:1.7g FH:9.7g SÓ:0.3g CA:0.0mg	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:42.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:1.5g CA:0.0mg Rakott kelkáposzta árpagyöngyvel (1;7;) EN:381.7kcal ZS:18.9g TZS:6.3g SZH:32.7g CK:1.1g FH:19.6g SÓ:1.2g CA:26.2mg	Póréhagymakrémleves (7;) EN:78.2kcal ZS:6.9g TZS:2.6g SZH:2.9g CK:0.8g FH:1.2g SÓ:0.7g CA:26.2mg Pirított napraforgó EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g Jóasszony sertésragu EN:259.7kcal ZS:21.5g TZS:5.6g SZH:2.9g CK:0.0g FH:13.5g SÓ:1.3g 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	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:124.3kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:13.9g CK:0.9g FH:2.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg 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:397.1kcal ZS:9.3g TZS:2.2g SZH:55.8g CK:13.7g FH:17.7g SÓ:1.3g CA:96.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g
Uzsonna	Zöldhagymás szendvicsskrém (7;) EN:95.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.1g CA:22.5mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg 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	Tavaszi felvágott EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.7g 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	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g CA:345.0mg Korpás kifli (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Teljeskiőrlésű gyümölcsöspárna (1;3;7;) EN:214.5kcal ZS:9.0g TZS:5.4g SZH:29.6g CK:5.2g FH:4.3g SÓ:0.4g

Gasztvital	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
Uzsonna		Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g 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 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	Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	

	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:85.0kcal ZS:2.7g TZS:1.6g SZH:9.3g CK:9.3g FH:5.4g SÓ:0.2g CA:216.0mg 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 szendvicskrém (7;10;) EN:37.4kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:1.8g CK:0.3g FH:0.4g 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:176.1kcal ZS:6.3g TZS:3.4g SZH:15.4g CK:2.0g FH:12.7g SÓ:2.3g CA:32.6mg 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:1.1g 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:0.7g CA:0.0mg Mongol saláta * (10;) EN:16.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.6g	Árpagyöngyleves (1;) EN:157.0kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:18.2g CK:3.1g FH:3.0g SÓ:1.1g CA:0.0mg Mediterrán szárnyasragu EN:68.6kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:0.8g CK:0.2g FH:10.1g SÓ:0.6g CA:0.0mg Kuszkusz köret (1;) EN:585.5kcal ZS:20.7g TZS:2.5g SZH:82.9g CK:3.4g FH:15.0g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Erőleves EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:1.1g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:26.3kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:5.2g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.3g CA:0.0mg Bácskai rizeshús EN:467.4kcal ZS:19.9g TZS:4.6g SZH:55.3g CK:0.0g FH:15.1g SÓ:1.4g CA:0.0mg Cékla saláta * (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:2.9g FH:1.0g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Zöldségleves (1;3;) EN:108.6kcal ZS:3.2g TZS:0.5g SZH:14.6g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:1.1g 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:397.1kcal ZS:9.3g TZS:2.2g SZH:55.8g CK:13.7g FH:17.7g SÓ:1.3g 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:176.1kcal ZS:6.3g TZS:3.4g SZH:15.4g CK:2.0g FH:12.7g SÓ:2.3g CA:32.6mg Túrós sztrapacska (1;3;7;) EN:342.9kcal ZS:13.1g TZS:6.5g SZH:36.5g CK:3.1g FH:18.0g SÓ:2.0g CA:51.5mg 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:1.1g 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:99.6kcal ZS:1.9g TZS:0.7g SZH:4.8g CK:3.3g FH:15.1g SÓ:0.9g CA:0.0mg Kuszkusz köret (1;) EN:585.5kcal ZS:20.7g TZS:2.5g SZH:82.9g CK:3.4g FH:15.0g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Árpagyöngyleves (1;) EN:157.0kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:18.2g CK:3.1g FH:3.0g SÓ:1.1g CA:0.0mg Sajtos sertéssült (7;) EN:169.0kcal ZS:10.9g TZS:3.7g SZH:0.3g CK:0.0g FH:16.6g SÓ:1.0g CA:58.2mg 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 Párolt rizs fél adag EN:212.5kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:36.9g CK:0.0g FH:3.9g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Erőleves EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:1.1g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:26.3kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:5.2g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.3g CA:0.0mg Húsgombóc (3;) EN:275.8kcal ZS:11.3g TZS:3.8g SZH:29.5g CK:0.0g FH:13.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg Paradicsommártás (1;) EN:173.0kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:38.1g CK:23.0g FH:3.2g 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	Zöldségleves (1;3;) EN:108.6kcal ZS:3.2g TZS:0.5g SZH:14.6g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:1.1g CA:4.5mg Rántott halrúd (1;4;) EN:336.1kcal ZS:10.7g 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:67.8kcal ZS:5.4g TZS:2.6g SZH:0.6g CK:0.2g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:4.4mg 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:11.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.3g FH:0.5g 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	