

Gasztvital	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
Tízórai	Karamellás tej (7;) EN:132.4kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Meggyes tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Magyaros vajkrém (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g Lenmag EN:22.7kcal ZS:1.5g TZS:0.1g FH:1.2g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Mézes tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Szendvicskrém (7;) EN:29.2kcal ZS:3.0g TZS:1.9g SZH:0.3g CK:0.3g FH:0.3g SÓ:0.1g Olasz felvágott EN:47.2kcal ZS:4.0g TZS:1.5g SZH:0.4g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Lapka sajt (7;) EN:45.6kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:3.6g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Csokis gabonagyógyó (1;6;7;) EN:75.4kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:15.4g CK:5.6g FH:1.5g SÓ:0.1g
Ebéd	Csontleves EN:71.5kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:4.6g CK:2.0g FH:1.8g SÓ:0.3g Levesbetét tészta (1;) EN:51.7kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Fasírt golyó (1;6;) EN:183.8kcal ZS:14.9g TZS:2.1g SZH:6.5g CK:0.5g FH:5.5g SÓ:0.9g Paradicsomos káposzta (1;) EN:172.0kcal ZS:6.2g TZS:0.6g SZH:18.4g CK:7.5g FH:4.5g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:86.1kcal ZS:5.2g TZS:1.2g SZH:6.8g CK:3.5g FH:2.9g SÓ:0.3g Pirított zsemlekocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Ananászos csirkeragu (1;7;) EN:142.5kcal ZS:7.6g TZS:1.4g SZH:6.5g CK:3.7g FH:11.6g SÓ:0.3g Bulgur köret (1;) EN:252.6kcal ZS:5.8g TZS:0.5g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.2g	Pirított téstaleves (1;9;12;) EN:133.4kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:17.8g CK:1.8g FH:3.0g SÓ:0.3g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:297.4kcal ZS:10.7g TZS:3.7g SZH:33.0g CK:3.6g FH:12.8g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Tojásleves (1;3;) EN:77.3kcal ZS:5.0g TZS:0.8g SZH:5.7g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.2g Bácskai rizseshús EN:364.9kcal ZS:10.8g TZS:2.0g SZH:48.3g CK:0.1g FH:18.1g SÓ:0.3g Csalamádé * (10;12;) EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:1.0g Pöttyös 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	Kolbászos bableves (3;12;) EN:198.4kcal ZS:9.9g TZS:2.0g SZH:15.4g CK:0.8g FH:9.0g SÓ:0.6g Dejő szórát (1;) EN:128.7kcal ZS:3.8g TZS:0.3g SZH:19.6g CK:15.3g FH:3.3g Hosszúmetélt tészta (1;) EN:271.6kcal ZS:6.4g TZS:1.0g SZH:44.4g CK:1.7g FH:7.8g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g
Uzsonna	Cheddar sajt (7;) EN:71.4kcal ZS:5.8g TZS:3.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.3g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	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:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g	Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:59.0kcal ZS:5.7g TZS:3.0g SZH:1.2g CK:0.6g FH:0.6g SÓ:0.2g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:62.3kcal ZS:5.4g TZS:2.2g SZH:0.6g CK:0.5g FH:2.8g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g