

Gasztvital	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20
Tízórai	Mézes tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Körözött (7;) EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Lilahagyma EN:10.0kcal ZS:0.0g SZH:2.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	Kakaó (7;) EN:140.4kcal ZS:5.8g TZS:4.1g SZH:15.1g CK:15.0g FH:6.8g SÓ:0.2g Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Fonott kalács (1;3;6;7;) EN:191.8kcal ZS:4.6g TZS:1.9g SZH:33.9g CK:5.5g FH:5.4g SÓ:0.4g	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Karfiolkrém (7;) EN:56.6kcal ZS:4.8g TZS:2.9g SZH:1.6g CK:1.1g FH:1.5g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Mézes tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Mazsolás vaníliás túrókrém (7;) EN:76.6kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:7.7g CK:7.3g FH:4.3g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g
Ebéd A	Reszelttészta leves (1;) EN:140.8kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:16.4g CK:3.8g FH:3.0g SÓ:0.4g Sertéspörkölt EN:178.1kcal ZS:11.2g TZS:2.1g SZH:3.2g CK:0.3g FH:14.7g SÓ:0.4g Tökfőzelék (1;7;) EN:276.6kcal ZS:15.9g TZS:6.4g SZH:25.2g CK:5.7g FH:7.3g 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	Francia hagymaleves (7;) EN:145.9kcal ZS:12.1g TZS:4.2g SZH:7.0g CK:0.9g FH:1.7g SÓ:0.2g Panírozott csirkemell (1;) EN:241.8kcal ZS:13.6g TZS:1.5g SZH:18.0g CK:0.7g FH:11.7g SÓ:1.4g Paradicsomos bulgur (1;) EN:348.6kcal ZS:8.5g TZS:0.7g SZH:57.9g CK:8.0g FH:10.5g SÓ:0.2g	Zöldbableves (1;) EN:155.0kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:16.2g CK:2.2g FH:4.1g SÓ:0.3g Tarhonyás hús szárnyashússal (1;) EN:508.0kcal ZS:17.7g TZS:4.2g SZH:63.1g CK:3.2g FH:22.9g SÓ:0.9g Csalamádé (10;) EN:21.0kcal ZS:0.1g SZH:4.1g CK:1.9g FH:0.6g SÓ:0.9g	Korpagaluska leves (1;3;) EN:216.1kcal ZS:14.1g TZS:3.8g SZH:17.9g CK:3.2g FH:4.9g SÓ:0.4g Sült tarja EN:293.2kcal ZS:24.4g TZS:7.9g SZH:1.1g CK:0.5g FH:17.2g SÓ:3.8g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:400.7kcal ZS:12.8g TZS:3.9g SZH:46.6g CK:4.4g FH:18.4g 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	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:217.4kcal ZS:10.3g TZS:2.0g SZH:15.8g CK:0.0g FH:13.6g SÓ:0.3g Piskóta kocka (1;3;) EN:204.4kcal ZS:3.5g TZS:0.7g SZH:13.7g CK:16.4g FH:6.0g Csokipuding (7;) EN:102.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:15.4g CK:13.5g FH:5.0g 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 Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g
Ebéd B	Reszelttészta leves (1;) EN:140.8kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:16.4g CK:3.8g FH:3.0g SÓ:0.4g Zöldség pörkölt EN:84.6kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:6.9g CK:2.4g FH:1.3g SÓ:1.2g Tökfőzelék (1;7;) EN:276.6kcal ZS:15.9g TZS:6.4g SZH:25.2g CK:5.7g FH:7.3g 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	Francia hagymaleves (7;) EN:145.9kcal ZS:12.1g TZS:4.2g SZH:7.0g CK:0.9g FH:1.7g SÓ:0.2g Sült zöldségek EN:160.3kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:13.5g CK:2.4g FH:5.0g SÓ:1.1g Paradicsomos bulgur (1;) EN:348.6kcal ZS:8.5g TZS:0.7g SZH:57.9g CK:8.0g FH:10.5g SÓ:0.2g	Zöldbableves (1;) EN:155.0kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:16.2g CK:2.2g FH:4.1g SÓ:0.3g Vega bácskai tarhonya (6;) EN:296.0kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:39.4g CK:0.3g FH:12.9g SÓ:0.2g Csalamádé (10;) EN:21.0kcal ZS:0.1g SZH:4.1g CK:1.9g FH:0.6g SÓ:0.9g	Korpagaluska leves (1;3;) EN:216.1kcal ZS:14.1g TZS:3.8g SZH:17.9g CK:3.2g FH:4.9g SÓ:0.4g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:400.7kcal ZS:12.8g TZS:3.9g SZH:46.6g CK:4.4g FH:18.4g 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	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:178.2kcal ZS:7.7g TZS:1.1g SZH:21.0g CK:0.3g FH:4.3g SÓ:0.3g Piskóta kocka (1;3;) EN:204.4kcal ZS:3.5g TZS:0.7g SZH:13.7g CK:16.4g FH:6.0g Csokipuding (7;) EN:102.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:15.4g CK:13.5g FH:5.0g 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 Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g
Uzsonna	Lenmagos vajkrém (7;) EN:80.1kcal ZS:6.6g TZS:2.6g SZH:0.6g CK:0.2g FH:2.7g SÓ:0.1g 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 Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Szendvics sonka EN:37.2kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:1.2g CK:0.6g FH:4.5g SÓ:0.8g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Zöldfűszeres szendvicskrém (7;) EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g 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 Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Diákcsemege EN:113.4kcal ZS:10.8g TZS:4.4g SZH:0.7g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.8g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Rozsos kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Csokis párna (1;7;) EN:225.5kcal ZS:13.4g TZS:6.0g SZH:22.5g CK:8.2g FH:3.3g SÓ:0.3g