

	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
Tízórai	Karamellás tej (7;) EN:142.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:22.2g CK:22.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Füstölt csirkemellsonka EN:27.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.8g 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 Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Forralt tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Magvas szárnyas májkrém (7;) EN:172.9kcal ZS:14.4g TZS:4.4g SZH:4.3g CK:0.4g FH:5.5g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:159.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:0.8g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Forralt tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Padlizsános krém (7;) EN:47.9kcal ZS:4.6g TZS:2.9g SZH:1.0g CK:0.4g FH:0.6g SÓ:0.7g Vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g	Kakaó (7;) EN:145.0kcal ZS:3.5g TZS:2.1g SZH:19.8g CK:19.2g FH:7.2g SÓ:0.3g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Fatörzs kifli (1;3;7;) EN:174.3kcal ZS:3.4g TZS:2.9g SZH:32.1g CK:8.2g FH:4.5g SÓ:0.3g	Barackos tea (12;) EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Provance szendvicskrém (7;) EN:117.0kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.3g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Sárgarépa csíkok EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd A	Babgulyás (1;9;) EN:184.4kcal ZS:10.0g TZS:1.8g SZH:11.0g CK:0.6g FH:11.2g SÓ:0.7g Tejbendara kókuszreszelékkel (1;7;) EN:341.5kcal ZS:14.5g TZS:10.6g SZH:40.8g CK:24.4g FH:9.4g SÓ:0.2g Kakaó szórát EN:104.8kcal ZS:1.6g TZS:1.0g SZH:16.9g CK:15.1g FH:3.5g SÓ:0.3g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Almás-paszternák krémleves (1;7;) EN:108.1kcal ZS:5.6g TZS:1.2g SZH:14.5g CK:5.8g FH:2.2g SÓ:0.9g Erdei gombás pulykaragu (7;) EN:175.6kcal ZS:12.7g TZS:3.6g SZH:1.5g CK:0.5g FH:13.7g SÓ:0.3g Bulgur köret (1;) EN:253.9kcal ZS:2.4g TZS:0.4g SZH:47.0g CK:1.5g FH:8.5g SÓ:0.7g	Zöldségleves (1;) EN:139.8kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:21.0g CK:2.6g FH:3.5g SÓ:0.1g Csirkepörkölt EN:165.2kcal ZS:9.0g TZS:1.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:17.1g SÓ:1.1g Tökfőzelék (1;7;) EN:242.9kcal ZS:12.1g TZS:5.8g SZH:27.5g CK:3.0g FH:5.0g SÓ:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:159.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:0.8g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Magyaros karalábéleves (1;) EN:126.3kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:11.6g CK:1.3g FH:2.2g SÓ:0.8g Svéd húsgolyó (1;3;) EN:178.2kcal ZS:8.0g TZS:2.7g SZH:14.2g CK:0.2g FH:12.2g SÓ:1.2g Burgonyapüré 1/2 (7;12;) EN:167.5kcal ZS:1.8g TZS:0.8g SZH:29.9g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.9g Párolt ceruzabab 1/2 EN:96.3kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:6.8g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.1g	Multivitamin gyümölcsle (100%) EN:92.0kcal ZS:0.6g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g Halas bolognai spagetti (1;4;) EN:361.6kcal ZS:8.8g TZS:1.9g SZH:54.6g CK:2.9g FH:18.7g SÓ:1.3g Sajt szórát (1;7;) EN:94.2kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:1.5g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:0.6g Körte EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd B	Babgulyás (1;9;) EN:184.4kcal ZS:10.0g TZS:1.8g SZH:11.0g CK:0.6g FH:11.2g SÓ:0.7g Tejföl öntet (7;) EN:55.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.2g SÓ:0.0g Tészta köret (1;) EN:305.4kcal ZS:7.5g TZS:1.0g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.7g Sajt szórát (1;7;) EN:94.2kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:1.5g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:0.6g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Almás-paszternák krémleves (1;7;) EN:108.1kcal ZS:5.6g TZS:1.2g SZH:14.5g CK:5.8g FH:2.2g SÓ:0.9g Fűszeres csirkemell EN:132.8kcal ZS:6.7g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:17.0g SÓ:0.2g Hagymás tört burgonya (12;) EN:285.0kcal ZS:12.3g TZS:1.3g SZH:34.8g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:0.3g Csiki saláta (3;7;10;) EN:94.8kcal ZS:5.8g TZS:1.9g SZH:9.5g CK:6.7g FH:1.4g SÓ:0.6g	Zöldségleves (1;) EN:139.8kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:21.0g CK:2.6g FH:3.5g SÓ:0.1g Rakott zöldbab árpagönggyel (1;7;) EN:528.9kcal ZS:29.1g TZS:12.0g SZH:43.2g CK:1.3g FH:27.9g SÓ:1.1g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Magyaros karalábéleves (1;) EN:126.3kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:11.6g CK:1.3g FH:2.2g SÓ:0.8g Stefánia vagdalt (1;3;) EN:287.9kcal ZS:10.9g TZS:2.5g SZH:27.7g CK:1.5g FH:18.4g SÓ:1.2g Finomfőzelék (1;7;) EN:214.4kcal ZS:5.5g TZS:2.4g SZH:33.2g CK:4.9g FH:7.3g SÓ:0.5g	Multivitamin gyümölcsle (100%) EN:92.0kcal ZS:0.6g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g Falalfel (1;) EN:222.9kcal ZS:13.3g TZS:1.5g SZH:18.8g CK:1.1g FH:5.6g SÓ:0.7g Fokhagymás joghurtos öntet (1;7;12;) EN:141.6kcal ZS:6.2g TZS:1.6g SZH:13.0g CK:1.2g FH:6.1g SÓ:0.0g Zöldséges rizs fél adag EN:223.1kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:34.5g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:1.5g Körte EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g
Uzsonna	Kefíres túrókrém (7;) EN:45.9kcal ZS:2.3g TZS:1.6g SZH:1.5g CK:1.5g FH:4.5g 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	Reszelt sajt (7;) EN:118.8kcal ZS:8.6g TZS:5.6g SZH:0.6g CK:0.0g FH:10.0g 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	Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g 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	Sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Gyümölcsjoghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g

Gasztvital	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
Uzsonna	Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Lilahagyma EN:4.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g	
Napi összesítés	EN: 1907.9 kcal; ZS: 65.7 g; TZS: 27.7 g; SZH: 236.9 g; CK: 74.5 g; FH: 80.6 g; SÓ: 6.0 g;	EN: 1880.2 kcal; ZS: 81.0 g; TZS: 23.4 g; SZH: 199.5 g; CK: 31.2 g; FH: 83.2 g; SÓ: 6.7 g;	EN: 2085.9 kcal; ZS: 86.5 g; TZS: 36.7 g; SZH: 247.9 g; CK: 37.6 g; FH: 87.6 g; SÓ: 6.8 g;	EN: 1795.2 kcal; ZS: 64.2 g; TZS: 20.0 g; SZH: 228.8 g; CK: 38.7 g; FH: 70.0 g; SÓ: 7.6 g;	EN: 1862.6 kcal; ZS: 60.6 g; TZS: 19.8 g; SZH: 260.1 g; CK: 63.9 g; FH: 59.6 g; SÓ: 6.1 g;