

Gasztvital	Hétfő 06.09	Kedd 06.10	Szerda 06.11	Csütörtök 06.12	Péntek 06.13
Tízórai		Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Csokis gabonagolyó (1;6;7;) EN:113.1kcal ZS:1.0g TZS:0.5g SZH:23.1g CK:8.3g FH:2.3g SÓ:0.2g	Tejeskávé (1;7;) EN:129.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Gyümölcs tea EN:35.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.8g CK:8.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Főtt tojás karika (3;) EN:31.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g FH:2.7g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tökmagos vajkrém (7;) EN:45.6kcal ZS:4.4g TZS:2.4g SZH:1.0g CK:0.3g FH:0.7g SÓ:0.1g CA:5.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g
Ebéd		Daragaluska leves (1;3;9;) EN:138.9kcal ZS:5.6g TZS:0.9g SZH:15.7g CK:1.2g FH:5.8g SÓ:0.0g Sült kolbász EN:252.0kcal ZS:24.8g TZS:9.9g SZH:1.3g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.3g Lencsefőzelék (1;7;10;12;) EN:322.4kcal ZS:9.8g TZS:2.7g SZH:38.7g CK:3.3g FH:14.7g SÓ:1.2g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:177.2kcal ZS:3.3g TZS:2.7g SZH:33.4g CK:22.8g FH:2.2g SÓ:0.4g CA:0.0mg Borsos sertés tokány (1;9;) EN:121.7kcal ZS:5.7g TZS:1.4g SZH:3.7g CK:0.0g FH:12.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Tarhonya (1;) EN:300.1kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.8g Káposztasaláta EN:16.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.6g	Karalábé leves (9;12;) EN:27.1kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:4.1g FH:0.9g SÓ:0.0g Lecsós csirkemáj (1;) EN:151.5kcal ZS:8.6g TZS:1.8g SZH:3.3g CK:0.0g FH:14.0g SÓ:2.2g CA:0.0mg Rizs köret EN:409.6kcal ZS:3.5g TZS:0.5g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.0g	Jókai bableves (1;7;9;) EN:272.2kcal ZS:21.4g TZS:8.3g SZH:11.7g CK:2.6g FH:6.9g SÓ:2.9g CA:0.0mg Ízes bukta (1;3;6;7;) EN:153.6kcal ZS:3.6g TZS:1.5g SZH:28.0g CK:7.5g FH:3.7g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g
Uzsonna		Reszelt sajt (1;7;) EN:115.7kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:2.7g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	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 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 Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Magyaros vajkrém (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:5.0mg vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Zalakrém (10;) EN:86.1kcal ZS:7.9g TZS:2.8g SZH:0.6g CK:0.2g FH:3.3g SÓ:0.7g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g