

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:150.8kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:11.1g FH:3.1g 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:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g 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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g 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:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tökmagos vajkrém (7;) EN:80.4kcal ZS:7.9g TZS:4.7g SZH:1.6g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g CA:10.0mg 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:170.6kcal ZS:7.3g TZS:1.1g SZH:19.1g CK:1.2g FH:6.4g SÓ:0.0g Sült kolbász EN:288.0kcal ZS:28.3g TZS:11.4g SZH:1.5g CK:0.1g FH:6.8g SÓ:1.5g Lencsefőzelék (1;7;10;12;) EN:379.1kcal ZS:11.1g TZS:3.1g SZH:46.0g CK:3.8g FH:17.6g SÓ:1.4g 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:185.5kcal ZS:2.3g TZS:1.8g SZH:37.5g CK:23.8g FH:2.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Borsos sertés tokány (1;9;) EN:140.8kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:4.3g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:1.1g CA:0.0mg Tarhonya (1;) EN:343.0kcal ZS:7.9g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:0.8g Káposztasaláta EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	Karalábé leves (9;12;) EN:35.7kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:5.0g FH:1.1g SÓ:0.0g Lecsós csirkemáj (1;) EN:169.9kcal ZS:9.7g TZS:2.0g SZH:3.6g CK:0.0g FH:15.7g SÓ:2.5g CA:0.0mg Rizs köret EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.0g	Jócai bableves (1;7;9;) EN:333.8kcal ZS:26.1g TZS:10.1g SZH:14.3g CK:2.9g FH:8.9g SÓ:3.4g 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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g 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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g 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:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:10.0mg 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:98.1kcal ZS:8.9g TZS:3.2g SZH:0.7g CK:0.2g FH:3.9g SÓ:0.8g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g