

Gasztvital	Hétfő 06.09	Kedd 06.10	Szerda 06.11	Csütörtök 06.12	Péntek 06.13
Tízórai		Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Reszelt sajt (1;7;) EN:112.3kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:2.0g CK:0.6g FH:7.7g SÓ:0.4g CA:240.0mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Tejeskávé (1;7;) EN:119.5kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:16.3g CK:15.0g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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	Gyümölcs tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tonhalkrém (4;7;10;) EN:75.8kcal ZS:5.9g TZS:2.3g SZH:0.3g CK:0.3g FH:5.3g SÓ:0.4g CA:7.5mg fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ:0.3g
Ebéd		Zöldséges lebbencsleves (1;9;12;) EN:115.4kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:14.0g CK:0.1g FH:2.2g SÓ:0.4g CA:0.0mg Fasírt golyó (sütőben sütve) (1;3;6;) EN:129.0kcal ZS:10.6g TZS:2.6g SZH:2.5g CK:0.4g FH:5.5g SÓ:1.1g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:249.6kcal ZS:5.2g TZS:0.5g SZH:35.8g CK:3.1g FH:13.8g SÓ:0.0g 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	Húsgombóclevés (sertés) (1;3;9;) EN:101.7kcal ZS:4.0g TZS:0.1g SZH:10.5g CK:3.0g FH:5.6g SÓ:0.3g CA:0.0mg Darás metélt (1;) EN:301.1kcal ZS:6.0g TZS:0.9g SZH:52.6g CK:2.1g FH:8.5g SÓ:0.9g Barack lekvár EN:36.5kcal SZH:8.7g CK:7.7g alma EN:21.0kcal ZS:0.2g SZH:4.2g FH:0.2g	Tojásleves (1;3;) EN:39.9kcal ZS:2.9g TZS:0.2g SZH:2.2g CK:0.0g FH:1.2g SÓ:0.7g CA:0.0mg Sertés pörkölt EN:99.5kcal ZS:6.3g TZS:1.2g SZH:1.6g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:0.1g CA:0.0mg Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:200.1kcal ZS:2.2g TZS:1.2g SZH:35.9g CK:0.5g FH:5.3g SÓ:0.0g CA:18.0mg 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	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:92.0kcal ZS:4.7g TZS:0.8g SZH:8.7g CK:1.4g FH:2.1g SÓ:1.1g CA:1.5mg Levesbetét tészta (1;) EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.0g Borsos sertés tokány (1;9;) EN:89.2kcal ZS:4.4g TZS:1.0g SZH:3.2g CK:0.0g FH:8.7g SÓ:0.8g CA:0.0mg Kuszkusz köret (1;) EN:359.8kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:71.1g CK:2.9g FH:12.9g SÓ:0.9g Házi csalamádé * (10;12;) EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:1.0g
Uzsonna		Tökmagos vajkrém (7;) EN:40.2kcal ZS:4.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:0.1g CA:5.0mg fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	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:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Kefir (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g	Soproni felvágott EN:46.4kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:0.7g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.0g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g