

Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
Tízórai	Sajtkrém (7;) EN:54.6kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:1.7g CK:1.4g FH:2.5g SÓ:0.3g CA:172.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	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 Főtt tojáskarika (3;) EN:28.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g FH:2.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Tepertőkrém (7;10;) EN:140.6kcal ZS:13.2g TZS:5.6g SZH:0.5g CK:0.4g FH:2.0g SÓ:0.5g CA:15.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Méz EN:30.4kcal SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Natúr joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.0g CA:180.0mg Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:186.4kcal ZS:8.5g TZS:1.6g SZH:13.3g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Szilvás töltött gombóc (1;3;12;) EN:524.5kcal ZS:11.3g TZS:1.0g SZH:91.4g CK:37.6g FH:9.9g SÓ:3.8g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Tejfölös karfiolleves (1;7;) EN:140.4kcal ZS:5.0g TZS:2.9g SZH:17.1g CK:1.5g FH:5.2g SÓ:2.5g CA:36.0mg Rántott csirkemell napraforgó és lenmagos bundában (1;3;7;) EN:457.3kcal ZS:28.4g TZS:3.7g SZH:30.0g CK:0.6g FH:18.5g SÓ:1.4g CA:10.5mg Rizs-tricolor EN:483.3kcal ZS:10.7g TZS:1.2g SZH:85.1g CK:0.5g FH:11.7g SÓ:1.4g Csemege uborka (10;12;) EN:6.6kcal ZS:0.1g SZH:1.1g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:1.0g	Köménymagos rántottleves (1;) EN:93.5kcal ZS:7.4g TZS:0.8g SZH:5.7g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.7g CA:0.0mg Zsemlekocka pirított (1;) Gyros-os csirke EN:332.4kcal ZS:29.4g TZS:5.8g SZH:0.7g CK:0.4g FH:14.8g SÓ:1.7g Burgonya féladag (12;) EN:94.0kcal ZS:0.2g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:2.0g Tzatziki (7;) EN:15.7kcal ZS:0.7g TZS:0.4g SZH:1.4g CK:0.2g FH:0.8g SÓ:0.4g CA:3.1mg	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12;) EN:126.0kcal ZS:6.0g TZS:1.9g SZH:14.7g CK:1.0g FH:3.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:335.2kcal ZS:11.7g TZS:4.5g SZH:37.7g CK:13.3g FH:13.1g SÓ:0.9g CA:36.0mg Sertéspörkölt (1;) EN:296.8kcal ZS:18.3g TZS:3.1g SZH:13.2g CK:0.0g FH:18.3g SÓ:1.7g CA:0.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g SZH:4.9g	Erdei gyümölcskrémleves (1;7;) EN:307.7kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:58.1g CK:42.9g FH:4.1g SÓ:0.5g CA:63.0mg Lasagne (1;7;) EN:489.2kcal ZS:16.7g TZS:8.4g SZH:57.5g CK:5.8g FH:26.1g SÓ:1.2g CA:56.0mg
Uzsonna	Olasz felvágott KREL EN:82.6kcal ZS:7.0g TZS:2.6g SZH:0.7g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Fahéjascsig (1;3;7;) EN:244.1kcal ZS:8.1g TZS:2.4g SZH:37.1g CK:12.2g FH:4.7g SÓ:0.3g CA:31.5mg	Kedvenc ízek szerencseszelet (6;10;) EN:53.6kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.9g CK:0.1g FH:4.6g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:78.1kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:1.6g CK:1.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:33.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Burgonyás pogácsa (1;3;) EN:173.5kcal ZS:6.5g TZS:3.4g SZH:24.0g CK:0.8g FH:3.8g SÓ:0.9g Banán EN:157.5kcal SZH:36.3g FH:2.0g