

Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
Tízórai	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Sárgabarack extradzsem EN:24.3kcal SZH:5.8g CK:5.1g Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:2.5mg Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	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 Natúr sajtkrém (7;) EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:103.4mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Gyümölcs 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 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:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Kukoricapehely (1;) EN:115.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:1.8g FH:2.4g SÓ:0.4g	Gyümölcs 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 Sült húskrém (7;) EN:65.3kcal ZS:6.0g TZS:2.7g SZH:0.4g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.2g CA:9.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g
Ebéd	Karfiolleves (1;) EN:107.8kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:11.4g CK:0.4g FH:3.2g SÓ:0.2g CA:0.0mg Hentes sertés tokány * (1;6;10;12;) EN:160.9kcal ZS:8.1g TZS:2.0g SZH:6.5g CK:0.4g FH:14.2g SÓ:0.6g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:252.6kcal ZS:5.8g TZS:0.5g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.2g	Korpagaluska leves (1;3;) EN:168.5kcal ZS:10.7g TZS:2.9g SZH:14.4g CK:2.4g FH:4.2g SÓ:0.3g Sült virsli EN:122.6kcal ZS:10.3g TZS:4.1g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:276.1kcal ZS:9.8g TZS:3.7g SZH:36.7g CK:1.3g FH:6.0g SÓ:0.3g CA:48.0mg Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:52.6kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.7g CK:0.4g FH:2.0g SÓ:0.1g Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Narancsos süttők krémleves (1;7;12;) EN:161.3kcal ZS:6.3g TZS:3.4g SZH:22.1g CK:9.9g FH:2.0g SÓ:0.3g CA:36.0mg Pirított tökmag EN:27.1kcal ZS:2.3g TZS:0.4g SZH:0.9g CK:0.1g FH:1.2g SÓ:0.0g Rántott halrúd (1;4;) EN:163.5kcal ZS:11.2g TZS:1.2g SZH:9.5g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:0.3g Rizs köret EN:249.0kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Tartármártás (3;7;10;) EN:76.4kcal ZS:6.2g TZS:1.9g SZH:3.7g CK:3.3g FH:0.7g SÓ:0.2g CA:22.8mg	Reszelttészta leves (1;) EN:107.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:13.1g CK:2.9g FH:2.4g SÓ:0.3g Sertéspörkölt EN:117.0kcal ZS:6.5g TZS:1.4g SZH:2.4g CK:0.2g FH:11.0g SÓ:0.3g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:229.1kcal ZS:5.6g TZS:0.6g SZH:31.7g CK:2.6g FH:11.7g SÓ:0.2g CA:0.0mg Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:52.6kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.7g CK:0.4g FH:2.0g SÓ:0.1g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Paradicsomleves (1;) EN:143.9kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:22.7g CK:10.7g FH:2.8g SÓ:0.2g Tarhonyás hús sertés (1;) EN:337.5kcal ZS:9.8g TZS:1.7g SZH:44.7g CK:2.3g FH:16.9g SÓ:0.5g CA:0.0mg Cékla saláta (10;) EN:8.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.2g CK:1.9g FH:0.7g SÓ:0.4g Gesztenye Marci gesztenyerúd EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g
Uzsonna	Zöldfűszeres szendvicsskrém (7;) EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:22.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Fahéjas csiga (1;7;) EN:149.0kcal ZS:2.1g TZS:1.0g SZH:29.5g CK:7.5g FH:2.9g SÓ:0.3g	Tojáskrém (3;7;) EN:48.1kcal ZS:4.3g TZS:2.3g SZH:0.3g CK:0.3g FH:1.9g SÓ:0.1g CA:7.5mg Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Csirkemell sonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Kenőmájás (sertés) EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g