

Gasztvital	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Tízórai	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Natúr szendvicskrém (7;) EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;) EN:314.4kcal ZS:3.4g TZS:1.2g SZH:61.2g CK:2.0g FH:10.0g SÓ:1.7g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Vaníliás tej (7;) EN:112.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g	Gyümölcsstea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.2g FH:4.1g SÓ:1.0g	Epres tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi csirkemájkrém EN:52.6kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.0g FH:4.4g SÓ:1.5g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g
Ebéd	Gomba krémleves (1;7;) EN:114.5kcal ZS:8.1g TZS:3.4g SZH:7.1g CK:1.2g FH:3.0g SÓ:1.6g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Bolognai spagetti sertés (1;) EN:400.6kcal ZS:17.9g TZS:2.8g SZH:40.1g CK:5.4g FH:18.9g SÓ:1.3g Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g	Téli zöldségleves (1;3;9;) EN:112.7kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:17.6g CK:5.7g FH:2.8g SÓ:1.1g Házi vagdalt (1;3;) EN:390.6kcal ZS:33.4g TZS:6.1g SZH:11.6g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.3g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:337.7kcal ZS:8.7g TZS:1.9g SZH:45.1g CK:19.0g FH:15.4g SÓ:1.7g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Alma EN:59.5kcal ZS:0.7g SZH:11.9g FH:0.7g	Körte leves (1;7;) EN:135.6kcal ZS:3.4g TZS:2.1g SZH:23.2g CK:16.7g FH:2.0g SÓ:0.0g Panírozott halrúd (1;4;) EN:457.6kcal ZS:37.1g TZS:3.9g SZH:18.8g CK:0.6g FH:10.9g SÓ:0.6g Petrezselymes burgonya (12;) EN:275.3kcal ZS:4.8g TZS:1.0g SZH:46.2g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g Csiki mártás (3;7;10;) EN:67.2kcal ZS:4.2g TZS:1.8g SZH:6.4g CK:5.3g FH:1.0g SÓ:0.2g	Erőleves (9;) EN:56.9kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:7.7g CK:2.9g FH:3.3g SÓ:1.3g Levesbetét tészta (1;) EN:11.1kcal ZS:0.0g SZH:2.2g CK:0.1g FH:0.4g SÓ:0.3g Sertéspörkölt EN:155.3kcal ZS:9.7g TZS:1.8g SZH:3.2g CK:0.2g FH:12.8g SÓ:1.7g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:343.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:50.1g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Sajtkrémleves (7;) EN:214.1kcal ZS:12.5g TZS:8.1g SZH:14.8g CK:14.1g FH:11.0g SÓ:1.7g Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Kukoricás sertésragu EN:146.4kcal ZS:8.0g TZS:1.7g SZH:4.3g CK:1.5g FH:13.2g SÓ:0.8g Rizs köret EN:324.4kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:59.7g FH:7.2g SÓ:0.3g
Uzsonna	Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Császárszemle (1;6;) EN:138.8kcal ZS:1.6g TZS:0.0g SZH:26.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:0.6g	Kockasajt (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g 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 Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g	Sajtos baromfi párizsi (7;) EN:55.2kcal ZS:4.7g TZS:1.5g SZH:0.3g CK:0.1g FH:4.0g SÓ:0.6g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Vizes szemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Trappista sajt (7;) EN:105.6kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.5g SÓ:0.4g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű szemle (1;) EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Sajtos rúd (1;3;7;) EN:192.0kcal ZS:10.5g TZS:5.5g SZH:20.5g CK:0.9g FH:3.9g SÓ:0.9g