

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:58.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;) EN:262.0kcal ZS:2.8g TZS:1.0g SZH:51.0g CK:1.7g FH:8.3g SÓ:1.4g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Vaníliás tej (7;) EN:89.4kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:12.5g CK:12.5g FH:4.9g SÓ:0.1g 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:35.2kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g 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:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	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:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.2g FH:3.4g SÓ:0.8g	Epres tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g 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:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g
Ebéd	Gomba krémleves (1;7;) EN:112.9kcal ZS:8.1g TZS:3.4g SZH:7.0g CK:1.2g FH:2.8g 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:385.8kcal ZS:17.3g TZS:2.6g SZH:39.9g CK:5.3g FH:16.8g 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 Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Téli zöldségleves (1;3;9;) EN:103.8kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:16.5g CK:5.7g FH:2.6g SÓ:1.0g Házi vagdalt (1;3;) EN:333.4kcal ZS:28.6g TZS:5.1g SZH:10.0g CK:0.1g FH:8.8g SÓ:1.2g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:332.7kcal ZS:8.7g TZS:1.9g SZH:44.1g CK:19.0g FH:15.3g SÓ:1.7g Félbarna kenyér (1;) EN:62.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:1.7g SÓ:0.3g Alma EN:59.5kcal ZS:0.7g SZH:11.9g FH:0.7g	Körte leves (1;7;) EN:116.5kcal ZS:2.9g TZS:1.8g SZH:20.0g CK:14.4g FH:1.7g SÓ:0.0g Panírozott halrúd (1;4;) EN:233.8kcal ZS:12.3g TZS:1.2g SZH:18.8g CK:0.6g FH:10.9g SÓ:0.6g Petrezselymes burgonya (12;) EN:247.1kcal ZS:4.7g TZS:1.0g SZH:40.7g CK:0.0g FH:5.7g SÓ:1.5g Csiki mártás (3;7;10;) EN:64.0kcal ZS:4.2g TZS:1.8g SZH:5.6g CK:4.7g FH:0.9g SÓ:0.2g	Erőleves (9;) EN:54.1kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:7.1g CK:2.6g FH:3.2g SÓ:1.3g Levesbetét tészta (1;) EN:11.1kcal ZS:0.0g SZH:2.2g CK:0.1g FH:0.4g SÓ:0.2g Sertéspörkölt EN:141.7kcal ZS:9.2g TZS:1.6g SZH:3.2g CK:0.2g FH:10.7g 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:62.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:1.7g SÓ:0.3g	Sajtkrémleves (7;) EN:183.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:12.7g CK:12.1g FH:9.4g SÓ:1.4g Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Kukoricás csirkeragu EN:157.1kcal ZS:11.3g TZS:3.0g SZH:4.9g CK:1.5g FH:8.2g SÓ:1.6g Rizs köret EN:310.6kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:56.6g FH:6.8g SÓ:0.3g
Uzsonna	Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g 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:36.8kcal ZS:3.2g TZS:1.0g SZH:0.2g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g 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	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