

Gasztvital	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Reggeli	Tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Tejeskávé (1;7;) EN:57.7kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:7.7g CK:7.0g FH:3.4g 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 margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:84.3kcal ZS:2.1g SZH:13.2g FH:2.5g Pritaminos sajtkrém (7;) EN:17.3kcal ZS:1.2g TZS:0.8g SZH:1.0g CK:0.7g FH:0.5g SÓ:0.1g	Karamellás tej (7;) EN:45.0kcal ZS:1.2g TZS:0.8g SZH:6.0g CK:6.0g FH:2.6g SÓ:0.1g Korpás kifli (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g	Tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g Molnárka (1;3;6;7;13;) EN:81.8kcal ZS:2.3g TZS:0.8g SZH:13.8g CK:2.0g FH:2.3g SÓ:0.2g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g
Tízórai	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Túró desszert (6;7;) EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Ebéd	Zöldborsós sertésragu (1;) EN:187.4kcal ZS:10.3g TZS:2.3g SZH:6.7g CK:0.0g FH:15.2g SÓ:0.9g Bulgur köret (1;) EN:184.3kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:35.0g CK:5.0g FH:6.5g SÓ:0.5g fehér kenyér (1;6;) EN:53.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.6g CK:0.4g FH:1.9g SÓ:0.3g	Lebbencs leves (1;3;7;9;10;) EN:93.6kcal ZS:4.5g TZS:0.8g SZH:11.2g CK:0.5g FH:1.6g SÓ:0.9g Halasvagdalt egyben sütve (1;3;4;6;) EN:119.5kcal ZS:7.4g TZS:2.2g SZH:4.8g CK:0.1g FH:8.1g SÓ:0.4g Burgonyafőzelék (1;7;) EN:152.3kcal ZS:2.7g TZS:1.4g SZH:25.5g CK:0.3g FH:3.8g SÓ:0.4g fehér kenyér (1;6;) EN:53.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.6g CK:0.4g FH:1.9g SÓ:0.3g	Palócleves (sertés) (1;7;) EN:159.4kcal ZS:8.8g TZS:2.8g SZH:12.8g CK:0.7g FH:6.0g SÓ:0.5g Szilvás gombóc (1;3;) EN:266.4kcal ZS:5.5g TZS:1.0g SZH:41.3g CK:8.7g FH:7.4g SÓ:0.8g Porcukor szórat EN:41.0kcal SZH:10.0g CK:10.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Reszelttészta leves (1;3;9;) EN:48.0kcal ZS:1.3g TZS:0.2g SZH:7.4g CK:0.7g FH:1.4g SÓ:0.7g Fasírt golyó (1;6;) EN:241.8kcal ZS:21.3g TZS:2.8g SZH:6.5g CK:0.5g FH:5.5g SÓ:0.9g Szárazbabbpüré főzelék (1;7;) EN:166.3kcal ZS:5.6g TZS:1.4g SZH:18.3g CK:3.6g FH:7.2g SÓ:0.8g fehér kenyér (1;6;) EN:53.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.6g CK:0.4g FH:1.9g SÓ:0.3g	Rakott zöldbab (3;7;) EN:213.4kcal ZS:12.7g TZS:4.1g SZH:14.6g CK:2.6g FH:9.3g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g Gyümölcsös zabkeksz (1;) EN:68.7kcal ZS:3.0g TZS:1.4g SZH:8.4g CK:2.2g FH:1.1g SÓ:0.1g
Uzsonna	Zala felvágott EN:36.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.3g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Rágórépa EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g	Natúr sajtkrém (7;) EN:14.3kcal ZS:1.2g TZS:0.8g SZH:0.5g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tojáskrém (3;7;10;) EN:31.3kcal ZS:1.7g TZS:0.6g SZH:1.9g CK:0.5g FH:2.0g SÓ:0.3g fehér kenyér (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Csirkemell sonka EN:16.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.3g SÓ:0.3g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g 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