

Gasztvital	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Tízórai	Kakaó (7;) EN:124.6kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g Méz EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Főtt tojás karika (3;) EN:31.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g FH:2.7g Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g	Meggyes tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Gyümölcsös túrókrém (7;) EN:58.8kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:5.7g CK:5.2g FH:4.3g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;9;12;) EN:270.3kcal ZS:16.7g TZS:4.4g SZH:15.0g CK:1.1g FH:12.9g SÓ:1.3g Dejós kifli (házi) (1;3;7;) EN:793.2kcal ZS:18.9g TZS:3.1g SZH:131.5g CK:26.4g FH:21.2g SÓ:0.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:81.2kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:11.5g CK:2.1g FH:2.2g SÓ:1.2g Lencsefőzelék (1;7;10;12;) EN:379.1kcal ZS:11.1g TZS:3.1g SZH:46.0g CK:3.8g FH:17.6g SÓ:1.4g Sertés pörkölt EN:160.5kcal ZS:9.3g TZS:1.9g SZH:3.0g FH:14.9g SÓ:1.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g	Karfiolleves (1;) EN:105.7kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:8.3g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.0g Panírozott halrúd (sütőben) (1;3;4;) EN:301.0kcal ZS:12.7g TZS:1.2g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g Rizs köret EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.0g Tartármártás (3;7;10;) EN:237.0kcal ZS:20.4g TZS:4.9g SZH:9.6g CK:8.2g FH:1.6g SÓ:1.5g	Tojásleves (1;3;) EN:53.2kcal ZS:3.8g TZS:0.3g SZH:2.9g CK:0.0g FH:1.6g SÓ:1.0g Húsos szarvacska (1;) EN:481.2kcal ZS:16.5g TZS:4.7g SZH:61.8g CK:3.3g FH:20.6g SÓ:1.3g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Hagymakrémleves (1;7;) EN:172.7kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:32.7g CK:1.3g FH:7.0g SÓ:0.8g Pirított napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Tört burgonya (12;) EN:212.9kcal ZS:3.2g TZS:0.3g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:0.0g Fokhagymás sertés karaj (1;) EN:216.5kcal ZS:12.8g TZS:3.4g SZH:5.8g CK:0.0g FH:19.7g SÓ:0.6g Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g
Uzsonna	Reszelt sajt (1;7;) EN:115.7kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:2.7g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Sertés húskrém (házi) EN:58.4kcal ZS:4.5g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.1g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Magyaros vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g