

Gasztvital	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Tízórai	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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	Poharas tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Teljeskiórlésű kifli (1;3;6;7;10;) EN:153.5kcal ZS:2.0g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.4g FH:4.0g SÓ:0.5g Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Csipkebogyó tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g Korpás kifli (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Poharas kakaó (7;) EN:134.0kcal ZS:4.0g TZS:3.0g SZH:16.2g CK:16.2g FH:7.0g SÓ:0.1g Molnárka (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g
Ebéd	Karfiolkrémleves galuskával (1;3;7;) EN:289.4kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:32.0g CK:3.9g FH:13.7g SÓ:1.4g Zöldborsós sertésragu (1;) EN:241.9kcal ZS:14.5g TZS:2.9g SZH:9.4g CK:0.0g FH:16.3g SÓ:1.3g Rizs köret EN:359.7kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.0g fehér kenyér (1;6;) EN:36.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.2g FH:1.3g SÓ:0.2g	Lebbencs leves (1;3;7;9;10;) EN:192.5kcal ZS:7.4g TZS:1.3g SZH:27.0g CK:0.8g FH:3.8g SÓ:1.4g Halasvagdalt egyben sütte (1;3;4;6;) EN:207.0kcal ZS:12.5g TZS:3.8g SZH:9.7g CK:0.2g FH:13.5g SÓ:0.7g Burgonyafőzelék (1;7;) EN:282.8kcal ZS:5.0g TZS:2.5g SZH:47.6g CK:0.6g FH:7.0g SÓ:0.7g 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 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	Palócleves (sertés) (1;7;) EN:290.6kcal ZS:15.7g TZS:5.0g SZH:24.0g CK:1.1g FH:11.4g SÓ:0.7g Főtt tészta (1;) EN:324.7kcal ZS:8.4g TZS:1.3g SZH:51.8g CK:2.0g FH:9.1g SÓ:1.7g Mák szórát (6;) EN:82.0kcal SZH:20.0g CK:20.0g teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Reszelttészta leves (1;3;9;) EN:103.0kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:16.1g CK:3.0g FH:3.2g SÓ:1.2g Fasírt golyó (1;6;) EN:342.0kcal ZS:29.6g TZS:4.0g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g Szárazbab főzelék (1;7;) EN:291.1kcal ZS:8.7g TZS:2.3g SZH:40.3g CK:5.3g FH:11.6g SÓ:1.2g 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	Tejfölös karalábé leves (1;3;7;) EN:163.5kcal ZS:5.6g TZS:2.7g SZH:21.4g CK:6.1g FH:5.1g SÓ:0.3g Pincepörkölt (sertés) (1;) EN:524.9kcal ZS:23.0g TZS:6.3g SZH:52.2g CK:0.0g FH:21.6g SÓ:1.2g Házi káposztasaláta EN:56.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:11.7g CK:6.0g FH:1.6g SÓ:1.0g teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g
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 EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Rágórépa EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	Natúr sajtkrém (7;) EN:24.5kcal ZS:1.6g TZS:1.1g SZH:1.8g CK:1.0g FH:0.7g SÓ:0.2g fehér kenyér (1;6;) EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Tojáskrém (3;7;10;) EN:24.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:3.2g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.4g fehér kenyér (1;6;) EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Csirkemell sonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g