

Gasztvital	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Reggeli	Kakaó (7;) EN:147.6kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:19.6g CK:19.5g FH:8.5g SÓ:0.3g Sajtos kifli (1;7;) EN:321.0kcal ZS:7.2g SZH:47.6g FH:13.4g SÓ:1.0g	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:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g Méz EN:76.0kcal SZH:20.6g CK:20.6g FH:0.1g fehér kenyér (1;) EN:192.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:38.3g CK:0.1g FH:6.9g SÓ:1.0g	Gyümölcs tea EN:46.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:11.3g 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:211.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:0.7g FH:7.8g SÓ:0.0g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	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:61.8kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:6.3g CK:5.7g FH:4.3g SÓ:0.0g fehér kenyér (1;) EN:192.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:38.3g CK:0.1g FH:6.9g SÓ:1.0g
Tízórai	Sárgarépás sajtkrém (7;) EN:41.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:2.5g CK:1.3g FH:1.1g SÓ:0.4g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Kefír (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g	Banán EN:126.0kcal SZH:29.0g FH:1.6g	Csicszeriborsó krém (7;12;) EN:137.9kcal ZS:5.7g TZS:2.9g SZH:13.3g CK:0.9g FH:6.0g SÓ:0.8g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Gyümölcslé * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;9;12;) EN:319.8kcal ZS:19.7g TZS:5.2g SZH:18.0g CK:1.6g FH:15.5g SÓ:1.5g Dejós kifli (házi) (1;3;7;) EN:881.4kcal ZS:11.2g TZS:3.4g SZH:146.1g CK:29.3g FH:23.5g SÓ:0.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:211.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:0.7g FH:7.8g SÓ:0.0g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:92.7kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:13.2g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:1.4g Lencsefőzelék (1;7;10;12;) EN:432.3kcal ZS:12.5g TZS:3.4g SZH:52.5g CK:4.3g FH:20.4g SÓ:1.5g Sertés pörkölt EN:182.3kcal ZS:10.6g TZS:2.2g SZH:3.3g FH:17.0g SÓ:1.5g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:211.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:0.7g FH:7.8g SÓ:0.0g	Karfiolleves (1;) EN:123.7kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:10.1g CK:0.3g FH:3.0g 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:521.7kcal ZS:4.6g TZS:0.6g SZH:108.5g FH:13.0g SÓ:0.0g Tartármártás (3;7;10;) EN:237.1kcal ZS:20.5g TZS:4.9g SZH:9.6g CK:8.2g FH:1.6g SÓ:1.5g	Tojásleves (1;3;) EN:59.8kcal ZS:4.3g TZS:0.7g SZH:3.3g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:1.1g Húsos szarvacska (1;) EN:534.6kcal ZS:18.3g TZS:5.2g SZH:68.7g CK:3.7g FH:22.9g SÓ:1.4g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	HagymakréMLEves (1;7;) EN:188.6kcal ZS:1.0g TZS:0.5g SZH:35.2g CK:1.5g FH:8.0g SÓ:0.9g Pírtott napraforgómag EN:118.0kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:3.5g FH:3.7g Tört burgonya (12;) EN:262.9kcal ZS:3.6g TZS:0.3g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:0.0g Fokhagymás sertés karaj (1;) EN:241.5kcal ZS:14.3g TZS:3.8g SZH:6.5g CK:0.0g FH:21.9g SÓ:0.7g Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g
Uzsonna	Reszelt sajt (1;7;) EN:154.3kcal ZS:11.2g TZS:7.2g SZH:3.6g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.5g Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	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	Kenőmájas (sertés) EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:211.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:0.7g FH:7.8g SÓ:0.0g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g	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:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Paradicsomos halkrém (4;) EN:103.1kcal ZS:5.8g TZS:0.8g SZH:2.1g CK:0.0g FH:10.6g SÓ:0.8g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:211.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:0.7g FH:7.8g SÓ:0.0g

Gasztvital	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Vacsora	Csikós sertés tokány (1;7;12;) EN:349.6kcal ZS:27.8g TZS:10.8g SZH:5.0g CK:0.3g FH:19.7g SÓ:1.3g Bulgur köret (1;) EN:368.6kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.0g	Rakott burgonya (3;7;12;) EN:372.2kcal ZS:14.0g TZS:4.9g SZH:46.7g CK:0.6g FH:9.2g SÓ:0.2g Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g fehér kenyér (1;) EN:192.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:38.3g CK:0.1g FH:6.9g SÓ:1.0g	Sonkás melegszendvics (1;7;) EN:534.9kcal ZS:20.1g TZS:10.7g SZH:59.0g CK:5.0g FH:28.8g SÓ:3.7g Ketchup EN:26.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:5.9g CK:4.0g FH:0.3g SÓ:0.6g	Túrótöltelékes gombóc (1;7;) EN:487.4kcal ZS:6.6g TZS:1.7g SZH:92.7g CK:45.6g FH:13.9g SÓ:1.4g	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g