

Gasztvital	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Tízórai	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g 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	Tejeskávé (1;7;) EN:96.5kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:13.8g CK:12.5g FH:5.1g 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:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sertés párizsi EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.4g 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	Kakaó (7;) EN:126.4kcal ZS:3.2g TZS:2.2g SZH:17.6g CK:17.6g FH:6.7g SÓ:0.2g 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:176.0kcal ZS:7.7g TZS:3.2g SZH:17.7g CK:1.7g FH:7.8g SÓ:1.1g Zöldborsós sertésragu (1;) EN:200.3kcal ZS:11.7g TZS:2.5g SZH:6.9g CK:0.0g FH:15.2g SÓ:1.0g Rizs köret EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:0.9g 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:106.3kcal ZS:5.4g TZS:0.9g SZH:12.2g CK:0.6g FH:1.8g SÓ:1.1g Halasvagdalt egyben sütte (1;3;4;6;) EN:124.8kcal ZS:7.6g TZS:2.2g SZH:5.4g CK:0.1g FH:8.3g SÓ:0.4g Burgonyafőzelék (1;7;) EN:172.4kcal ZS:3.4g TZS:1.7g SZH:28.4g CK:0.4g FH:4.2g SÓ:0.5g 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:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Palócleves (sertés) (1;7;) EN:213.5kcal ZS:11.9g TZS:3.8g SZH:16.6g CK:1.0g FH:8.5g SÓ:0.6g Főtt tészta (1;) EN:196.6kcal ZS:6.0g TZS:0.9g SZH:29.6g CK:1.1g FH:5.2g SÓ:1.5g Mák szórát (6;) EN:61.5kcal SZH:15.0g CK:15.0g teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Reszelttészta leves (1;3;9;) EN:83.0kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:13.2g CK:2.4g FH:2.6g SÓ:0.9g 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 Szárazbab főzelék (1;7;) EN:202.5kcal ZS:6.5g TZS:1.7g SZH:27.4g CK:3.8g FH:7.8g SÓ:0.9g fehér kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Tejfölös karalábé leves (1;3;7;) EN:98.0kcal ZS:4.1g TZS:1.9g SZH:11.3g CK:4.0g FH:2.9g SÓ:0.2g Pincepörkölt (sertés) (1;) EN:387.6kcal ZS:16.9g TZS:4.2g SZH:39.9g CK:0.0g FH:14.5g SÓ:0.9g Házi káposztasaláta EN:32.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.9g CK:4.0g FH:0.8g SÓ:0.7g teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g 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 EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Natúr sajtkrém (7;) EN:20.4kcal ZS:1.3g TZS:0.9g SZH:1.5g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:0.2g fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Tojáskrém (3;7;10;) EN:37.8kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:2.4g CK:0.8g FH:2.4g SÓ:0.3g fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Csirkemell sonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	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