

Gasztvital	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Tízórai	Citromos tea EN:24.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Kakaó (7;) EN:120.3kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:15.3g CK:15.0g FH:7.0g SÓ:0.2g 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	Gyümölcsstea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtos párizsi (7;) EN:55.2kcal ZS:4.7g TZS:1.5g SZH:0.3g CK:0.1g FH:4.0g SÓ:0.6g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Körözött (7;) EN:48.9kcal ZS:2.7g TZS:1.9g SZH:1.3g CK:1.3g FH:4.9g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Citromos tea EN:24.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sonka felvágott EN:37.2kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:1.2g CK:0.6g FH:4.5g SÓ:0.8g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g
Ebéd	Haséleves (1;3;9;) EN:100.9kcal ZS:2.3g TZS:0.7g SZH:11.1g CK:1.0g FH:8.3g SÓ:1.9g Mákszórat EN:117.0kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:18.4g CK:15.8g FH:2.1g Tésztaköret (1;) EN:469.0kcal ZS:10.5g TZS:1.4g SZH:79.2g CK:3.9g FH:13.4g SÓ:1.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:48.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.0g FH:1.5g SÓ:0.3g	Brokkolileves (1;9;) EN:119.5kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:18.0g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:1.6g Zöldséges sertésragu (1;) EN:153.4kcal ZS:7.1g TZS:1.4g SZH:9.3g CK:2.0g FH:12.0g SÓ:0.5g Párolt rizs EN:415.8kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:85.7g FH:10.3g SÓ:0.8g	Kukoricagaluskaleves (1;3;) EN:86.9kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:16.5g CK:2.4g FH:3.0g SÓ:2.0g Fasírt golyó (1;6;) EN:436.7kcal ZS:39.6g TZS:5.1g SZH:10.4g CK:0.8g FH:8.8g SÓ:1.4g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:147.0kcal ZS:6.3g TZS:2.9g SZH:15.4g CK:4.2g FH:5.6g SÓ:0.5g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:48.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.0g FH:1.5g SÓ:0.3g	Sütőtökrémleves (1;7;) EN:138.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:24.5g CK:13.7g FH:2.5g SÓ:1.0g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g Rántott halrúd (1;4;) EN:351.8kcal ZS:25.8g TZS:2.7g SZH:18.2g CK:0.6g FH:10.6g SÓ:0.5g Petrezselymes burgonya (12;) EN:255.8kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:1.7g Savanyúság * (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:124.3kcal ZS:6.7g TZS:0.7g SZH:13.4g CK:2.8g FH:2.4g SÓ:0.9g Gyümölcsmártás (1;7;) EN:144.7kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:33.3g CK:26.4g FH:1.0g SÓ:0.6g Húsgombóc (3;) EN:203.4kcal ZS:10.4g TZS:3.6g SZH:16.2g CK:0.2g FH:11.3g SÓ:0.9g Főtt burgonya (12;) EN:152.3kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:25.8g FH:3.5g SÓ:1.7g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g
Uzsonna	Vajkrém (7;) EN:87.0kcal ZS:8.8g TZS:5.7g SZH:1.5g CK:0.6g FH:0.6g SÓ:0.3g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Sárgaborsókrém (7;) EN:41.8kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:5.5g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Burgonyás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g