

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 Natúr vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g Sajtos kifli (1;7;) EN:321.0kcal ZS:7.2g SZH:47.6g FH:13.4g SÓ:1.0g Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Trappista sajt (7;) EN:140.8kcal ZS:11.2g TZS:7.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.0g SÓ:0.5g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g 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 Kőrözött (7;) EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Erdei gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Lapka sajt (7;) EN:2.3kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.2g SÓ:0.0g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g	Tejeskávé (1;7;) EN:152.8kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:21.3g CK:20.0g FH:8.4g SÓ:0.3g Briós (1;3;6;7;) EN:327.6kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:56.7g CK:9.3g FH:8.8g SÓ:0.6g
Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves (1;7;) EN:246.9kcal ZS:15.7g TZS:5.8g SZH:11.9g CK:3.6g FH:13.8g SÓ:29.7g Tejben dara (1;7;) EN:321.8kcal ZS:4.8g TZS:3.2g SZH:56.4g CK:29.9g FH:13.1g SÓ:0.3g Kakaó szórát EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g Kivi gyümölcs EN:52.0kcal SZH:11.3g FH:1.0g	Sütőtök krémleves (1;7;12;) EN:212.6kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:31.1g CK:13.7g FH:3.6g SÓ:0.1g Pirított tökmag EN:162.3kcal ZS:13.7g TZS:2.6g SZH:5.3g CK:0.3g FH:7.3g SÓ:0.0g Sertés pörkölt EN:182.3kcal ZS:10.6g TZS:2.2g SZH:3.3g FH:17.0g SÓ:1.5g Főtt tészta (1;) EN:336.6kcal ZS:3.4g TZS:0.6g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:0.0g Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g Tejszelet (1;3;5;6;7;8;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g	Őszibarackleves (1;7;) EN:169.7kcal ZS:4.1g TZS:2.7g SZH:31.2g CK:22.0g FH:2.5g SÓ:0.6g Sajtos halfilé (4;7;) EN:117.3kcal ZS:6.8g TZS:2.1g SZH:0.2g CK:0.0g FH:13.5g SÓ:1.6g Párolt rizs 1/2 adag EN:448.9kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:33.6g FH:2.7g SÓ:4.9g Majonézes kukorica 1/2 (3;7;10;) EN:341.8kcal ZS:21.1g TZS:3.8g SZH:30.1g CK:18.6g FH:4.6g SÓ:0.8g	Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;) EN:250.3kcal ZS:12.5g TZS:5.3g SZH:16.7g CK:3.9g FH:16.0g SÓ:2.8g Főtt virsli EN:318.0kcal ZS:27.5g TZS:8.4g SZH:3.2g CK:0.4g FH:14.3g SÓ:2.6g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:259.4kcal ZS:3.0g TZS:1.6g SZH:46.4g CK:0.7g FH:6.9g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Gyümölcslé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Zöldséges bulgur szárnyashússal (1;) EN:511.4kcal ZS:7.8g TZS:1.0g SZH:73.6g CK:10.1g FH:36.3g SÓ:1.5g Mongol saláta * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g Mikulás (6;7;) Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g
Uzsonna	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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g	Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:398.8kcal ZS:17.3g TZS:8.1g SZH:63.0g CK:23.0g FH:7.6g SÓ:0.4g Banán EN:105.0kcal SZH:24.2g FH:1.3g	Csirkemell sonka EN:36.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:2.0g CK:0.2g FH:6.4g SÓ:1.1g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Császár zsemle (1;6;) EN:305.4kcal ZS:3.4g TZS:0.1g SZH:58.9g CK:1.1g FH:9.4g SÓ:1.2g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Padlizsánkrém (7;) EN:112.2kcal ZS:10.3g TZS:6.4g SZH:3.3g CK:1.1g FH:1.5g SÓ:1.2g fehér kenyér (1;) EN:192.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:38.3g CK:0.1g FH:6.9g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Ivó joghurt kajszis (7;) EN:96.3kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:250.0kcal ZS:3.2g TZS:1.3g SZH:47.0g CK:0.2g FH:8.2g SÓ:1.4g