

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 Magyaros szendvicskrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Kakaó (7;) EN:127.8kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:17.3g CK:17.0g FH:7.0g SÓ:0.2g Sertéspárizsi 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 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 Hónapos retek EN:37.5kcal ZS:0.3g SZH:5.5g FH:3.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Natúr szendvicskrém (7;) EN:58.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.2g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Sajtos stangli (1;6;7;) EN:164.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:25.5g CK:0.5g FH:7.0g SÓ:0.8g	Gyümölcs tea (12;) EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Kenőmájás EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g Burgonyás kenyér (1;6;12;) EN:142.5kcal ZS:1.2g TZS:0.1g SZH:27.6g CK:0.4g FH:4.4g SÓ:0.8g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g
Ebéd	Pírtott tésztaleves (1;9;) EN:103.5kcal ZS:4.2g TZS:0.8g SZH:10.1g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:0.4g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:225.6kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:27.7g CK:6.3g FH:12.0g SÓ:0.4g Sertés aprópecsenye (1;) EN:168.1kcal ZS:12.8g TZS:3.8g SZH:3.5g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Karalábéleves (1;9;) EN:62.3kcal ZS:2.1g TZS:0.2g SZH:8.4g CK:1.7g FH:1.8g SÓ:0.4g Mézes-mustáros csirkecomb (1;7;10;) EN:162.8kcal ZS:8.5g TZS:2.8g SZH:7.0g CK:1.6g FH:13.7g SÓ:0.7g Párolt rizs EN:377.7kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:0.2g	Csontleves EN:69.4kcal ZS:3.1g TZS:0.9g SZH:5.5g CK:2.0g FH:4.3g SÓ:0.5g Zöldbabfőzelék (1;7;12;) EN:183.8kcal ZS:12.5g TZS:3.0g SZH:13.7g CK:1.9g FH:3.8g SÓ:0.3g Csirkepörkölt (1;) EN:166.4kcal ZS:7.4g TZS:1.3g SZH:10.0g CK:0.0g FH:13.9g SÓ:0.9g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:157.0kcal ZS:5.0g TZS:1.0g SZH:17.3g CK:0.2g FH:9.1g SÓ:0.5g Piskóta kocka (1;3;) EN:204.4kcal ZS:3.5g TZS:0.7g SZH:13.7g CK:16.4g FH:6.0g Csokoládé öntet (1;7;) EN:192.5kcal ZS:2.9g TZS:1.9g SZH:34.7g CK:27.1g FH:6.0g SÓ:0.7g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Fokhagymakrémleves (1;7;) EN:105.2kcal ZS:6.9g TZS:3.0g SZH:8.3g CK:0.5g FH:1.9g SÓ:0.5g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Milánói spagetti (1;6;) EN:435.6kcal ZS:12.9g TZS:3.3g SZH:60.5g CK:9.5g FH:18.2g SÓ:0.9g Reszelt sajt (1;7;) EN:112.3kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:2.0g CK:0.6g FH:7.7g SÓ:0.4g
Uzsonna	Tavaszi felvágott EN:55.4kcal ZS:4.8g TZS:2.0g SZH:0.7g CK:0.1g FH:2.4g 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 Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Natúr sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g félbarna kenyér (1;) EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.0g	Házi sonkakrém (7;) EN:77.0kcal ZS:6.8g TZS:4.2g SZH:1.2g CK:0.9g FH:2.7g SÓ:0.6g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g 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 TV paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Barackos ivójoghurt (7;) EN:96.3kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g