

Gasztvital	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Tízórai	Gyümölcs tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Reszelt sajt (1;7;) EN:56.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:1.0g CK:0.3g FH:3.8g SÓ:0.2g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Alma-áfonya lekvár EN:38.1kcal SZH:9.0g CK:7.8g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Kakaó (7;) EN:124.6kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kakaós foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ:0.3g	Téli fűszeres tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Lenmagos vajkrém (7;) EN:39.3kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Reszelt sárgarépa EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Tonhalkrém (4;7;10;) EN:75.8kcal ZS:5.9g TZS:2.3g SZH:0.3g CK:0.3g FH:5.3g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.0g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;9;12;) EN:185.4kcal ZS:11.0g TZS:2.8g SZH:11.6g CK:0.9g FH:8.4g SÓ:1.0g Dejő szórát (1;) EN:128.7kcal ZS:3.8g TZS:0.3g SZH:19.6g CK:15.3g FH:3.3g Főtt tészta (1;) EN:222.1kcal ZS:5.8g TZS:0.8g SZH:36.0g CK:1.8g FH:6.1g SÓ:0.0g Mandarin EN:31.5kcal SZH:6.9g FH:0.5g	Erőleves levestésztával (1;9;) EN:50.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.4g CK:1.1g FH:1.8g SÓ:1.0g Húsgombóc (sertés) (3;) EN:172.4kcal ZS:9.6g TZS:3.1g SZH:12.1g CK:0.0g FH:9.5g SÓ:0.8g Paradicsom mártás (1;9;) EN:187.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:40.1g CK:23.1g FH:3.6g SÓ:0.1g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:126.9kcal ZS:0.3g SZH:24.8g FH:3.4g SÓ:0.0g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:152.3kcal ZS:2.8g TZS:2.3g SZH:28.8g CK:20.2g FH:1.8g SÓ:0.4g Panírozott halrúd (sütőben) (1;3;4;) EN:225.7kcal ZS:9.5g TZS:0.9g SZH:18.8g CK:0.6g FH:10.9g SÓ:0.6g Karottás rizs EN:167.0kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:33.5g FH:4.1g SÓ:0.6g	Májgaluska leves (1;3;9;) EN:76.7kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:11.8g CK:2.5g FH:4.4g SÓ:0.2g Főtt virsli EN:159.0kcal ZS:13.8g TZS:4.2g SZH:1.6g CK:0.2g FH:7.2g SÓ:1.3g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:270.4kcal ZS:7.8g TZS:2.1g SZH:32.3g CK:9.8g FH:14.2g SÓ:0.6g 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	Hagymakrémleves (1;7;) EN:144.9kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:27.2g CK:1.0g FH:6.1g SÓ:0.6g 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 Pásztor bulgur (sertés) (1;12;) EN:336.5kcal ZS:10.9g TZS:2.2g SZH:41.8g CK:6.0g FH:16.6g SÓ:1.1g Csemege uborka * (10;12;) EN:4.4kcal ZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.2g FH:0.3g SÓ:0.7g
Uzsonna	Sonkás szelet EN:19.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:0.1g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.5g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Kenőmájás (sertés) EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.0g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Házi babkrém (7;) EN:61.3kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:0.2g FH:2.7g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.0g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Főtt tojás karika (3;) EN:31.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g FH:2.7g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g