

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
Tízórai	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Kakaós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g	Karamellás tej (7;) EN:108.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Mátrai csemege szalámi EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Burgonyás kenyér (1;) EN:155.4kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:32.4g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.9g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Padlizsánkrém (7;) EN:65.1kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:1.0g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Csokis gabonagolyó (1;7;) EN:158.0kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:32.8g CK:12.8g FH:3.1g SÓ:0.2g	Gyümölcsstea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;) EN:314.4kcal ZS:3.4g TZS:1.2g SZH:61.2g CK:2.0g FH:10.0g SÓ:1.7g TV paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g
Ebéd	Babgulyás (1;3;9;) EN:182.8kcal ZS:9.8g TZS:1.6g SZH:11.5g CK:0.8g FH:11.3g SÓ:1.4g Tejben dara (1;7;) EN:344.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:64.9g CK:44.5g FH:11.2g SÓ:0.7g Fahéj szórát EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.5g CK:19.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Banán EN:241.5kcal SZH:55.7g FH:3.0g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:57.2kcal ZS:2.1g TZS:0.7g SZH:6.1g CK:2.5g FH:3.2g SÓ:1.1g Fasírt golyó (1;6;) EN:400.8kcal ZS:33.4g TZS:4.6g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g Finomfőzelék (1;7;) EN:280.3kcal ZS:6.4g TZS:1.4g SZH:46.7g CK:21.0g FH:8.0g SÓ:1.7g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Zeller leves (1;3;9;) EN:63.8kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:7.1g CK:1.3g FH:2.0g SÓ:1.4g Milánói penne (1;) EN:390.7kcal ZS:7.4g TZS:3.1g SZH:60.9g CK:9.9g FH:19.4g SÓ:2.5g Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g	Karfiolleves (1;) EN:161.0kcal ZS:8.3g TZS:1.0g SZH:16.8g CK:2.1g FH:4.0g SÓ:1.2g Csirkepörkölt EN:159.5kcal ZS:9.2g TZS:1.6g SZH:3.2g CK:0.0g FH:15.1g SÓ:1.1g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:276.4kcal ZS:6.0g TZS:2.7g SZH:44.7g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:2.5g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Paradicsomleves (1;6;) EN:199.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:34.0g CK:16.5g FH:3.4g SÓ:1.1g Rizseshús EN:646.8kcal ZS:17.6g TZS:3.6g SZH:92.0g CK:0.7g FH:29.7g SÓ:1.7g Menüsüti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g
Uzsonna	Fürdői sonka EN:140.1kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.2g SÓ:0.8g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Cheddar sajt (7;) EN:142.8kcal ZS:11.6g TZS:7.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:0.7g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;) EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g	Kockasajt (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Tojáskrém (3;7;) EN:78.6kcal ZS:7.2g TZS:4.0g SZH:0.6g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű zsemle (1;) EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g