

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:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kakaós 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	Karamellás tej (7;) EN:104.3kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:13.0g CK:13.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Mátrai csemege szalámi EN:72.0kcal ZS:6.7g TZS:2.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Burgonyás kenyér (1;) EN:129.5kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:27.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.8g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	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:0.8g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	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:98.8kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:20.5g CK:8.0g FH:1.9g SÓ:0.1g	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:105.6kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.5g SÓ:0.4g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g
Ebéd	Babgulyás (1;3;9;) EN:137.1kcal ZS:7.3g TZS:1.2g SZH:8.6g CK:0.6g FH:8.5g SÓ:1.1g 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 szórat 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:62.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:1.7g SÓ:0.3g Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:56.7kcal ZS:2.1g TZS:0.7g SZH:6.1g CK:2.5g FH:3.2g SÓ:1.1g Fasírt golyó (1;6;) EN:283.3kcal ZS:25.9g TZS:3.3g SZH:6.5g CK:0.5g FH:5.5g SÓ:0.9g 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:62.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:1.7g SÓ:0.3g	Zeller leves (1;3;9;) EN:60.1kcal ZS:2.3g TZS:0.2g SZH:6.5g CK:1.3g FH:1.8g SÓ:1.4g Milánói penne (1;) EN:281.1kcal ZS:4.5g TZS:1.9g SZH:45.6g CK:7.4g FH:13.9g SÓ:1.7g Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Karfiolleves (1;) EN:152.4kcal ZS:8.3g TZS:1.0g SZH:15.2g CK:2.0g FH:3.6g SÓ:1.0g Csirkepörkölt EN:102.6kcal ZS:6.3g TZS:1.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:8.7g SÓ:0.9g 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:62.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:1.7g SÓ:0.3g	Paradicsomleves (1;6;) EN:175.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:28.3g CK:12.4g FH:3.2g SÓ:1.1g Rizseshús EN:554.1kcal ZS:15.9g TZS:3.0g SZH:80.4g CK:0.7g FH:22.2g SÓ:1.6g Menüsüti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g
Uzsonna	Fürdői sonka EN:93.4kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:1.0g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.5g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g	Cheddar sajt (7;) EN:107.1kcal ZS:8.7g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:0.5g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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:66.0kcal ZS:5.4g TZS:3.7g SZH:0.6g CK:0.5g FH:1.5g 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:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g 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