

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
Tízórai	Gyümölcs tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Sertés párizsi 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 Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g 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 alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Erdei gyümölcs tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g 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 fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Téli fűszeres tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zöldfűszeres tojáskrém (3;) EN:106.1kcal ZS:9.5g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:0.7g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g 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
Ebéd	Gombaleves (1;3;9;) EN:28.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:3.9g CK:1.0g FH:2.3g SÓ:1.0g Bolognai spagetti sertés (1;) EN:375.2kcal ZS:13.5g TZS:3.5g SZH:47.2g CK:4.8g FH:15.2g SÓ:0.1g 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 Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Zöldségleves tésztával (1;9;12;) EN:78.3kcal ZS:2.2g TZS:0.3g SZH:12.3g CK:0.4g FH:2.0g SÓ:0.9g Sertés pörkölt EN:144.2kcal ZS:8.0g TZS:1.8g SZH:2.2g FH:14.8g SÓ:1.0g Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:122.2kcal ZS:3.3g TZS:0.3g SZH:16.7g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:0.8g 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	Csontleves tésztával (1;9;) EN:68.8kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:2.0g 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 Rizs köret EN:370.9kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.0g Csemege uborka * (10;12;) EN:4.4kcal ZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.2g FH:0.3g SÓ:0.7g	Csurgatott tésztaleves (1;3;9;) EN:64.2kcal ZS:2.3g TZS:0.4g SZH:8.2g CK:0.6g FH:2.2g SÓ:0.0g Főtt virsli EN:159.0kcal ZS:13.8g TZS:4.2g SZH:1.6g CK:0.2g FH:7.2g SÓ:1.3g Tarkababfőzelék (1;7;12;) EN:247.3kcal ZS:7.0g TZS:2.0g SZH:29.7g CK:2.1g FH:11.8g SÓ:0.8g 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	Narancsos süttők krémleves (1;) EN:86.6kcal ZS:1.2g TZS:0.1g SZH:17.3g CK:12.0g FH:0.9g SÓ:0.8g Pirított kenyérkocka (1;) EN:26.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.1g CK:0.1g FH:1.0g SÓ:0.2g Lecsós csirkemáj (1;) EN:119.9kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SZH:2.7g CK:0.0g FH:10.5g SÓ:1.9g Kuszkusz köret (1;) EN:359.8kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:71.1g CK:2.9g FH:12.9g SÓ:0.9g
Uzsonna	Kefires túrókrém (7;) EN:35.9kcal ZS:1.8g TZS:1.2g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.8g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.0g	Sertés húskrém (házi) EN:45.4kcal ZS:3.5g TZS:0.9g SZH:0.0g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:0.1g Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Sonkás szelet EN:19.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:0.1g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.5g Natúr vajkrém (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g 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 Savanyú káposzta EN:4.0kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.2g SÓ:0.4g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.0g Reszelt sárgarépa EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g