

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
Tízórai	Poharas tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Molnárika (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Pulyka sonka (6;7;) EN:30.3kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.1g CK:0.2g FH:3.5g SÓ:0.8g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g 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	Csipkebogyó tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Málna tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtos baromfi párizsi (7;) EN:55.2kcal ZS:4.7g TZS:1.5g SZH:0.3g CK:0.1g FH:4.0g SÓ:0.6g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Rágórépa EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g SÓ:0.0g
Ebéd	Zöldséges sárgaborsóleves (1;) EN:244.3kcal ZS:6.3g TZS:0.6g SZH:33.6g CK:2.8g FH:12.0g SÓ:0.9g Csikós sertés tokány (1;7;) EN:308.6kcal ZS:25.0g TZS:9.6g SZH:4.2g CK:0.2g FH:16.1g SÓ:1.6g Rizs köret EN:359.7kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.0g teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Tarhonyaleves (1;3;) EN:117.8kcal ZS:1.4g TZS:0.2g SZH:22.5g CK:0.3g FH:3.6g SÓ:1.3g Szárnyas vagdalt (1;3;6;) EN:366.2kcal ZS:15.7g TZS:2.6g SZH:27.5g CK:0.6g FH:27.3g SÓ:0.8g Tökfőzelék (1;7;) EN:227.2kcal ZS:12.7g TZS:3.6g SZH:24.0g CK:4.1g FH:3.9g SÓ:0.9g fehér kenyér (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g	Kassai burgonyaleves (sertés tarjával, tejföllel készül) (1;3;7;) EN:218.3kcal ZS:5.4g TZS:4.0g SZH:23.9g CK:3.7g FH:7.5g SÓ:2.1g Főtt tészta (1;) EN:348.6kcal ZS:8.1g TZS:1.0g SZH:58.4g CK:1.3g FH:9.6g SÓ:1.7g Dejó szórat (1;) EN:171.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:26.2g CK:20.4g FH:4.4g teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Narancs EN:143.5kcal SZH:29.7g FH:2.1g	Kerti zöldségleves (1;9;) EN:115.6kcal ZS:3.2g TZS:0.4g SZH:16.6g CK:1.8g FH:3.4g SÓ:1.2g Fasírt golyó (1;6;) EN:342.0kcal ZS:29.6g TZS:4.0g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g Tört burgonya (7;) EN:244.0kcal ZS:5.6g TZS:1.2g SZH:38.3g CK:1.5g FH:6.0g SÓ:1.0g Alma befőtt EN:57.4kcal ZS:0.2g SZH:11.9g CK:10.5g FH:0.1g teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Téli almaleves (1;7;) EN:170.5kcal ZS:4.1g TZS:3.3g SZH:30.3g CK:25.1g FH:1.9g SÓ:0.0g Bácskai bulgur (pulyka) (1;) EN:475.7kcal ZS:15.2g TZS:2.1g SZH:58.6g CK:8.0g FH:25.3g SÓ:1.4g Cékla saláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g fehér kenyér (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g
Uzsonna	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:50.1kcal ZS:4.1g TZS:2.7g SZH:2.0g CK:0.9g FH:1.3g SÓ:0.2g fehér kenyér (1;6;) EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Vaníliás túrókrém (7;) EN:66.0kcal ZS:2.4g TZS:1.9g SZH:6.3g CK:6.3g FH:4.7g SÓ:0.0g vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Trappista sajt (7;) EN:118.8kcal ZS:8.6g TZS:5.6g SZH:0.6g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:0.8g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Vajas croissant (1;3;6;7;10;) EN:192.0kcal ZS:10.0g TZS:5.5g SZH:21.5g CK:0.8g FH:3.0g SÓ:0.9g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g