

Gasztvital	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20
Tízórai	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Gépsonka EN:23.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g Margarin 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 Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:48.5kcal ZS:3.0g TZS:2.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:4.3g SÓ:0.0g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Póréhagyma EN:14.3kcal ZS:0.1g SZH:2.6g FH:0.8g	Tejeskávé (1;7;) EN:88.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:11.3g CK:10.0g FH:5.5g SÓ:0.2g Magyaros szendvicskrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Szardíniakrém (4;7;) EN:80.9kcal ZS:6.4g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.3g FH:5.3g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g	Málna tea EN:30.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi csirkemájkrém EN:111.6kcal ZS:11.2g TZS:5.7g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:316.2kcal ZS:17.4g TZS:4.8g SZH:23.3g CK:2.9g FH:14.9g SÓ:1.5g Zöldséges-sonkás tészta (1;3;7;) EN:510.7kcal ZS:17.2g TZS:10.0g SZH:64.3g CK:6.6g FH:25.0g SÓ:2.0g Mandarin EN:38.3kcal SZH:8.3g FH:0.6g	Kukoricadaragaluskaleves (1;3;) EN:122.1kcal ZS:2.5g TZS:0.4g SZH:20.4g CK:2.2g FH:3.8g SÓ:0.2g Sertéspörkölt EN:350.0kcal ZS:28.1g TZS:6.9g SZH:8.0g CK:0.0g FH:15.9g SÓ:1.4g Szárazbab főzelék (1;7;) EN:153.4kcal ZS:6.4g TZS:1.7g SZH:16.1g CK:3.6g FH:5.3g SÓ:0.9g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Mézes süttőtkréMLEves (1;7;) EN:95.2kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:15.6g CK:7.7g FH:1.8g SÓ:0.8g Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Grillfűszeres csirkemellfilé EN:411.2kcal ZS:27.8g TZS:4.5g SZH:1.0g CK:0.0g FH:37.6g SÓ:2.3g Burgonyapüré (7;12;) EN:313.0kcal ZS:8.9g TZS:5.1g SZH:44.4g CK:7.6g FH:10.0g SÓ:1.1g Cékla saláta * (10;) EN:20.0kcal ZS:0.1g SZH:5.0g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g	Tarhonyaleves (1;12;) EN:185.0kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:20.6g CK:0.5g FH:3.2g SÓ:1.0g Csemege sertéssült EN:129.3kcal ZS:8.3g TZS:2.3g SZH:0.3g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:0.5g SárgarépaFőzelék (1;7;) EN:178.6kcal ZS:7.5g TZS:2.3g SZH:23.8g CK:10.3g FH:3.7g SÓ:1.0g Alma EN:29.8kcal ZS:0.3g SZH:6.0g FH:0.3g	Magyaros karalábéleves (1;3;) EN:215.8kcal ZS:9.9g TZS:1.2g SZH:27.1g CK:0.2g FH:5.1g SÓ:0.4g Rántott sajt (1;3;7;) EN:448.4kcal ZS:35.5g TZS:10.3g SZH:18.9g CK:1.3g FH:12.6g SÓ:1.1g Párolt rizs fél adag EN:155.0kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:31.0g FH:3.7g SÓ:0.7g Majonézes kukorica 1/2 (3;7;10;) EN:226.8kcal ZS:14.0g TZS:2.9g SZH:20.1g CK:12.4g FH:3.0g SÓ:0.6g
Uzsonna	Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	Csemege szalámi EN:85.0kcal ZS:8.1g TZS:3.3g SZH:0.5g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.6g Margarin 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	Bécsi felvágott EN:58.2kcal ZS:5.2g TZS:2.2g SZH:0.5g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.3g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Poharas kakaó (7;) EN:134.0kcal ZS:4.0g TZS:3.0g SZH:16.2g CK:16.2g FH:7.0g SÓ:0.1g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g 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	Túrós batyu (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g