

Gasztvital	Hétfő 02.09	Kedd 02.10	Szerda 02.11	Csütörtök 02.12	Péntek 02.13
Tízórai	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g Csirkemellsonka KREL EN:38.2kcal ZS:1.6g TZS:0.5g SZH:0.7g CK:0.1g FH:5.3g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Kakaós kifli (1;3;7;) EN:167.0kcal ZS:3.8g TZS:0.1g SZH:5.4g CK:5.0g FH:2.9g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kefír (7;) EN:18.3kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:1.1g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.0g	Sajtkrém, natúr (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Trappista sajt (7;) EN:63.2kcal ZS:4.6g TZS:3.1g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g Tavaszi felvágott EN:85.5kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g
Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves (1;7;9;12;) EN:311.6kcal ZS:21.7g TZS:6.5g SZH:15.4g CK:1.2g FH:12.2g SÓ:1.1g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g Tejbedara (1;7;) EN:381.0kcal ZS:9.6g TZS:5.7g SZH:58.9g CK:32.5g FH:9.8g SÓ:0.6g Fahéjszórat EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g SZH:4.9g	Magyaros zellerleves (1;9;12;) EN:173.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:18.8g CK:0.4g FH:3.1g SÓ:0.2g Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:200.5kcal ZS:8.1g TZS:0.9g SZH:22.5g CK:0.0g FH:8.1g SÓ:0.8g Sertéspörkölt (12;) EN:185.4kcal ZS:12.0g TZS:2.2g SZH:3.4g CK:0.1g FH:14.9g SÓ:1.9g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12;) EN:126.0kcal ZS:6.0g TZS:1.9g SZH:14.7g CK:1.0g FH:3.2g SÓ:0.9g Sült csirkecomb ketchupos EN:160.9kcal ZS:7.8g TZS:1.5g SZH:4.8g CK:3.2g FH:17.0g SÓ:2.7g Párolt rizs EN:428.7kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:0.8g Csemege uborka (10;12;) EN:6.6kcal ZS:0.1g SZH:1.1g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:1.0g	Orjaleves (9;) EN:52.5kcal ZS:1.8g TZS:0.5g SZH:5.7g CK:2.1g FH:3.0g SÓ:1.5g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:339.8kcal ZS:10.4g TZS:1.7g SZH:42.9g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:1.1g Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;) EN:397.3kcal ZS:36.9g TZS:6.4g SZH:3.3g CK:0.0g FH:12.1g SÓ:1.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:172.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:33.7g CK:20.3g FH:2.3g SÓ:0.5g Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;) EN:157.5kcal ZS:7.7g TZS:1.7g SZH:6.6g CK:0.0g FH:14.4g SÓ:1.0g Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:207.1kcal ZS:4.2g TZS:1.1g SZH:33.8g FH:4.6g SÓ:1.7g Káposztasaláta (10;) EN:16.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.6g
Uzsonna	Vajkrém, natúr (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:78.1kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:1.6g CK:1.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Kígyóuborka friss	Zala felvágott KREL EN:84.0kcal ZS:7.0g TZS:2.8g SZH:0.7g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Főtt tojás (3;) EN:28.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g FH:2.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Túrós táska (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g Banán EN:157.5kcal SZH:36.3g FH:2.0g