

Gasztvital	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20
Tízórai	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Falusi kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.4g	Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi csirkemájás EN:72.7kcal ZS:5.4g TZS:2.4g SZH:0.4g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.5g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Vaníliás tej (7;) EN:93.4kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:11.6g CK:11.6g FH:5.9g SÓ:0.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Joghurtos túrókrém (7;) EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:173.7kcal ZS:5.6g TZS:1.2g SZH:17.8g CK:0.3g FH:11.2g SÓ:0.7g Piskóta kocka (1;3;) EN:204.4kcal ZS:3.5g TZS:0.7g SZH:13.7g CK:16.4g FH:6.0g Csokoládé öntet (1;7;) EN:192.5kcal ZS:2.9g TZS:1.9g SZH:34.7g CK:27.1g FH:6.0g SÓ:0.7g 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	Húsleves EN:63.8kcal ZS:1.9g TZS:0.6g SZH:4.5g CK:1.8g FH:6.7g SÓ:0.7g Levesbetét tészta (1;) EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.0g Szárnas vagdalt (1;3;6;7;10;) EN:168.7kcal ZS:7.1g TZS:1.3g SZH:12.4g CK:0.5g FH:13.2g SÓ:0.4g Sárgaborsófőzelék (1;) EN:296.0kcal ZS:11.8g TZS:1.8g SZH:34.1g CK:2.6g FH:12.3g SÓ:0.5g 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	Almaleves (1;7;) EN:125.6kcal ZS:3.2g TZS:2.0g SZH:21.5g CK:14.5g FH:1.6g SÓ:0.4g Bácskai rizseshús EN:464.4kcal ZS:12.8g TZS:2.2g SZH:66.0g CK:0.0g FH:20.9g SÓ:0.9g Savanyúság (10;) EN:16.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.6g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Zöldbableves (1;) EN:80.3kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:10.8g CK:0.9g FH:2.4g SÓ:1.0g Főtt virsli EN:106.0kcal ZS:8.5g TZS:3.9g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:242.6kcal ZS:9.0g TZS:3.2g SZH:32.0g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.4g 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	Paradicsomleves (1;) EN:234.6kcal ZS:6.2g TZS:0.7g SZH:39.0g CK:25.2g FH:3.9g SÓ:0.3g Rántott csirkemell (1;) EN:236.4kcal ZS:11.5g TZS:1.3g SZH:20.0g CK:0.8g FH:13.0g SÓ:1.6g Párolt rizs EN:412.3kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.5g Savanyúság (10;) EN:16.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.6g
Uzsonna	Főtt tojás (3;) EN:31.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g FH:2.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Falusi kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.4g	Tonhalkrém (4;7;10;) EN:89.5kcal ZS:7.6g TZS:3.6g SZH:0.5g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g Zöldhagyma EN:38.0kcal ZS:0.3g SZH:0.9g FH:2.2g	Magvas-pritaminos vajkrém (7;) EN:74.9kcal ZS:6.8g TZS:3.6g SZH:0.9g CK:0.4g FH:1.6g SÓ:0.1g Falusi kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.4g TV paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Gouda sajt (3;7;) EN:120.1kcal ZS:9.1g TZS:6.2g SZH:0.7g CK:0.7g FH:9.8g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Sajtos croissant (1;3;7;) EN:180.5kcal ZS:9.1g TZS:5.0g SZH:20.7g CK:2.5g FH:3.6g SÓ:0.3g