

Gasztvital	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
Tízórai	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Pulyka pizzasonka (6;) EN:35.1kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.3g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.8g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Burgonyás kenyér (1;) EN:181.3kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:37.8g CK:0.2g FH:5.4g SÓ:1.1g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Málna tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tojáskrém (3;7;) EN:75.4kcal ZS:6.7g TZS:3.8g SZH:0.7g CK:0.6g FH:1.9g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Csokis gabonagolyó (1;7;) EN:118.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:24.6g CK:9.6g FH:2.3g SÓ:0.2g	Karamellás tej (7;) EN:131.4kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:16.5g CK:16.5g FH:8.3g SÓ:0.3g Kakaós kalács (1;3;6;7;13;) EN:208.3kcal ZS:5.2g TZS:2.1g SZH:36.4g CK:5.9g FH:5.8g SÓ:0.4g	Epres tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Petrezselymes túrókrém (7;) EN:41.3kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:1.7g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:183.6kcal ZS:9.7g TZS:1.5g SZH:12.6g CK:1.0g FH:9.3g SÓ:1.7g Főtt tészta (1;) EN:302.3kcal ZS:7.5g TZS:0.9g SZH:50.2g CK:2.5g FH:8.8g SÓ:1.3g Tejföl (7;) EN:27.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.0g Reszelt sajt (1;7;) EN:111.2kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:2.2g CK:0.1g FH:7.9g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Sajtkrémleves (7;) EN:214.1kcal ZS:12.5g TZS:8.1g SZH:14.8g CK:14.1g FH:11.0g SÓ:1.7g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Sárgarépás rizseshús EN:450.4kcal ZS:15.6g TZS:4.6g SZH:59.6g CK:2.0g FH:18.5g SÓ:1.2g Cékla * (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:2.9g FH:1.0g SÓ:0.6g	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:140.1kcal ZS:6.3g TZS:1.1g SZH:16.8g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:1.1g Fokhagymás csirkeapró EN:123.5kcal ZS:4.5g TZS:1.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:17.4g SÓ:0.5g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:231.0kcal ZS:12.0g TZS:4.1g SZH:23.8g CK:10.3g FH:5.3g SÓ:1.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Rizsleves (6;9;) EN:157.2kcal ZS:6.4g TZS:1.8g SZH:21.3g CK:4.2g FH:3.0g SÓ:1.6g Paprikás burgonya kolbásszal (12;) EN:455.8kcal ZS:25.6g TZS:7.4g SZH:42.0g CK:0.1g FH:9.5g SÓ:1.3g Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Tavaszi zöldségleves (1;9;) EN:76.9kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:11.1g CK:2.9g FH:2.1g SÓ:0.1g Fasírt golyó (1;6;) EN:176.3kcal ZS:11.3g TZS:2.0g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g Paradicsomos káposzta (1;) EN:178.6kcal ZS:6.1g TZS:0.6g SZH:25.9g CK:12.2g FH:3.8g SÓ:0.7g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Banán EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g
Uzsonna	Házi sertés húskrém (7;) EN:54.6kcal ZS:4.0g TZS:1.9g SZH:1.3g CK:1.0g FH:3.3g SÓ:0.4g Császárszemle (1;6;) EN:138.8kcal ZS:1.6g TZS:0.0g SZH:26.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:0.6g	Lekváros táska (1;6;) EN:167.0kcal ZS:8.3g TZS:3.9g SZH:26.1g CK:8.2g FH:3.1g SÓ:0.1g	Gouda sajt (3;7;) EN:102.9kcal ZS:7.8g TZS:5.3g SZH:0.6g CK:0.6g FH:8.4g SÓ:0.6g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:173.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:37.1g CK:0.3g FH:4.8g SÓ:1.1g TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Szardíniakrém (4;7;) EN:40.6kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.3g FH:1.2g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;) EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Zöldfűszeres kockasajt (7;) EN:69.3kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g