

Gasztvital	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
Tízórai	Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Soproni felvágott EN:69.6kcal ZS:5.7g TZS:2.3g SZH:1.0g CK:0.4g FH:3.6g SÓ:0.7g 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 TV paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g 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 Mákos búrkifli (1;7;) EN:232.0kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g SÓ:0.2g	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi csirkemájas EN:72.7kcal ZS:5.4g TZS:2.4g SZH:0.4g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.5g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:131.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:19.3g CK:18.0g FH:6.8g SÓ:0.2g Ízes levél (1;3;7;) EN:179.5kcal ZS:6.5g TZS:3.6g SZH:27.5g CK:13.5g FH:2.0g SÓ:0.2g	Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Magvas-zöldhagymás tejszínskrem (7;) EN:70.5kcal ZS:6.0g TZS:3.0g SZH:0.6g CK:0.4g FH:1.6g SÓ:0.0g 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 Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g
Ebéd	Húsgaluska leves (1;3;9;) EN:178.8kcal ZS:5.9g TZS:1.0g SZH:20.9g CK:0.3g FH:9.4g SÓ:0.6g Piskóta kocka (1;3;) EN:146.0kcal ZS:2.5g TZS:0.5g SZH:9.8g CK:11.7g FH:4.3g 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 Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Lebbencs leves (1;12;) EN:174.3kcal ZS:7.4g TZS:1.9g SZH:22.1g CK:0.7g FH:3.9g SÓ:0.6g Párolt sertéscomb EN:125.4kcal ZS:6.2g TZS:1.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:16.4g SÓ:0.6g Paradicsomos káposzta (1;) EN:190.2kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:30.0g CK:12.0g FH:4.4g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:130.1kcal ZS:4.1g TZS:2.7g SZH:20.9g CK:18.0g FH:1.3g SÓ:0.3g Csirkepaprikás (1;7;) EN:166.9kcal ZS:9.8g TZS:2.7g SZH:5.3g CK:0.3g FH:13.5g SÓ:0.5g Bulgur köret (1;) EN:258.8kcal ZS:2.8g TZS:0.1g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.7g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Korpagaluska leves (1;3;9;) EN:136.8kcal ZS:6.0g TZS:0.8g SZH:14.6g CK:0.8g FH:6.3g SÓ:0.0g Sertés pörkölt EN:127.2kcal ZS:7.0g TZS:1.5g SZH:2.4g CK:0.0g FH:12.8g SÓ:0.7g Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:388.3kcal ZS:12.2g TZS:3.6g SZH:51.5g CK:2.9g FH:16.6g SÓ:0.3g Falusi kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.4g	Karfiolkrémleves (1;7;) EN:116.6kcal ZS:9.2g TZS:3.2g SZH:5.3g CK:0.5g FH:2.8g SÓ:0.5g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g Tonhalas-spenótos penne (1;4;7;) EN:304.7kcal ZS:6.2g TZS:1.1g SZH:47.2g CK:3.4g FH:11.4g SÓ:0.5g Narancs EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:13.0g FH:1.2g SÓ:0.0g
Uzsonna	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.2g CK:0.8g FH:1.5g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Zöldhagyma EN:38.0kcal ZS:0.3g SZH:0.9g FH:2.2g	Csirkemellsonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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 Kápia paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g 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 Falusi kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.4g	Főtt tojás (3;) EN:36.7kcal ZS:2.2g TZS:0.7g SZH:0.2g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.1g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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 TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Kördobozos kockasajt (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g