

Gasztvital	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
Tízórai	Hideg tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Méz EN:30.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g SÓ:0.0g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Hideg tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Mákos búrkifli (1;6;) EN:232.1kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g SÓ:0.2g	Gyümölcsstea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Medvehagymás túrókrém (7;) EN:42.4kcal ZS:2.6g TZS:1.8g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Hideg tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Csicszeriborsókrém (7;) EN:47.4kcal ZS:4.6g TZS:2.9g SZH:0.9g CK:0.4g FH:0.6g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Barackos tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Pulykamell sonka (1;) margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g
Ebéd	Palócleves (1;7;9;) EN:165.7kcal ZS:10.8g TZS:4.4g SZH:8.1g CK:2.2g FH:8.1g SÓ:0.8g Reszelt sajt (7;) EN:44.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:0.2g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:0.3g Tejfölmártás (7;) EN:26.4kcal ZS:2.4g TZS:2.0g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.5g SÓ:0.0g Tésztaköret (1;) EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.8g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g Gyümölcs EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Gombakrémleves (1;7;) EN:88.2kcal ZS:2.6g TZS:2.0g SZH:11.2g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.7g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g Spenótos halporció (1;4;7;) EN:273.4kcal ZS:12.6g TZS:1.3g SZH:26.4g CK:1.3g FH:13.2g SÓ:1.4g Főtt burgonya (12;) EN:206.1kcal ZS:2.4g TZS:0.2g SZH:36.8g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:1.5g	Köményes tojásleves (1;3;) EN:41.2kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:2.4g CK:0.0g FH:1.2g SÓ:0.5g Vagdalt (1;3;) EN:420.3kcal ZS:36.8g TZS:6.2g SZH:11.7g CK:0.0g FH:10.1g SÓ:1.4g Brokkolifőzelék (1;7;12;) EN:193.0kcal ZS:6.7g TZS:2.5g SZH:27.2g CK:1.9g FH:6.0g SÓ:1.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Zöldségleves (9;) EN:47.4kcal ZS:1.2g TZS:0.1g SZH:7.1g CK:2.7g FH:1.5g SÓ:0.8g Csigatészta durum 5kg (1;) Húsgombóc (3;) EN:177.0kcal ZS:8.3g TZS:2.9g SZH:16.2g CK:0.2g FH:9.4g SÓ:0.8g Gyümölcsmártás (1;7;) EN:127.6kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:29.2g CK:23.3g FH:1.0g SÓ:0.5g Kuszkusz (1;) EN:412.5kcal ZS:6.8g TZS:0.9g SZH:72.9g CK:3.0g FH:13.2g SÓ:0.8g	Vajgaluskaleves (1;3;9;) EN:121.8kcal ZS:3.7g TZS:0.9g SZH:17.5g CK:2.9g FH:3.4g SÓ:1.7g Hentes tokány * (1;10;12;) EN:187.5kcal ZS:12.5g TZS:3.6g SZH:4.4g CK:0.2g FH:12.6g SÓ:2.7g Párolt rizs EN:303.7kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:62.4g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g Gyümölcs EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Uzsonna	Magyaros vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g 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 Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Házi szárnyasmájkrém (7;) EN:67.6kcal ZS:5.5g TZS:3.2g SZH:0.6g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Mozzarella (7;) EN:98.1kcal ZS:7.5g TZS:4.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.8g SÓ:0.4g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Hónapos retek EN:0.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.1g FH:0.0g SÓ:0.0g	Marha párizsi EN:47.8kcal ZS:4.2g TZS:1.7g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.2g SÓ:0.4g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g