

Gasztvital	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Tízórai	Citromos tea EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zala felvágott EN:36.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.3g 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	Kakaó (7;) EN:120.3kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:15.3g CK:15.0g FH:7.0g SÓ:0.2g Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Gyümölcs tea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtos párizsi (7;) EN:36.8kcal ZS:3.2g TZS:1.0g SZH:0.2g CK:0.1g FH:2.7g 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 Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Körözött (7;) EN:41.9kcal ZS:2.3g TZS:1.6g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.2g 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	Citromos tea EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sonka felvágott EN:24.8kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:0.8g CK:0.4g FH:3.0g SÓ:0.5g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g 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
Ebéd	Rántott halrúd (1;4;) EN:259.4kcal ZS:19.9g TZS:2.1g SZH:12.2g CK:0.4g FH:7.0g SÓ:0.4g Tojásleves (1;3;) EN:89.1kcal ZS:6.6g TZS:0.9g SZH:5.3g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.7g Zöldséges rizs EN:289.2kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:62.9g CK:3.0g FH:8.4g SÓ:0.4g	Zöldségleves (9;) EN:47.4kcal ZS:1.2g TZS:0.1g SZH:7.1g CK:2.7g FH:1.5g SÓ:0.8g Kelkáposztafőzelék (1;12;) EN:152.2kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:19.4g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.5g Sertés aprópecsenye (1;) EN:72.4kcal ZS:6.1g TZS:0.8g SZH:1.8g CK:0.0g FH:2.3g SÓ:1.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g	Húsos karfiolleves (1;) EN:84.9kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:6.4g CK:1.1g FH:2.3g SÓ:0.6g Tejbedara (1;7;) EN:448.5kcal ZS:7.4g TZS:4.1g SZH:80.0g CK:14.3g FH:15.1g SÓ:0.3g Fahéjszórat EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:19.4g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g	Kukoricagaluskaleves (1;3;) EN:80.4kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:15.5g CK:2.0g FH:2.7g SÓ:1.5g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:229.8kcal ZS:4.1g TZS:0.9g SZH:31.2g CK:5.8g FH:13.1g SÓ:0.9g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	BrokkolikréMLEVES (1;7;) EN:80.9kcal ZS:2.9g TZS:2.0g SZH:10.1g CK:0.8g FH:3.3g 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 Lecsós csirkeragu EN:162.5kcal ZS:8.7g TZS:1.5g SZH:5.9g CK:1.1g FH:12.8g SÓ:1.5g Főtt burgonya (12;) EN:206.1kcal ZS:2.4g TZS:0.2g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:1.5g Savanyúság * (10;) EN:11.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:0.4g
Uzsonna	Vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g 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 Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Méz EN:30.4kcal SZH:8.2g CK:8.2g FH: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	Sárgaborsókrém (7;) EN:38.9kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:5.4g CK:0.6g FH:2.5g 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	Burgonyás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g