

Gasztvital	Hétfő 09.08	Kedd 09.09	Szerda 09.10	Csütörtök 09.11	Péntek 09.12
Tízórai	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Mátrai csemege szalámi EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Korpás kenyér (1;6;) EN:158.4kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:29.6g CK:0.6g FH:6.2g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Karamellás tej (7;) EN:108.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kakaós 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	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Tonhalkrém (4;7;10;) EN:73.2kcal ZS:6.1g TZS:2.8g SZH:0.4g CK:0.4g FH:4.1g SÓ:0.4g CA:9.8mg Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Kakaó (7;) EN:173.6kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:28.3g CK:28.0g FH:7.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg Tavaszi felvágott EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.7g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kukoricás kenyér (1;) EN:164.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:34.2g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.8g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.2g CK:0.8g FH:1.5g SÓ:0.3g CA:0.0mg Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd A	Legényfogó leves (1;7;) EN:231.2kcal ZS:15.6g TZS:6.2g SZH:8.4g CK:2.0g FH:13.9g SÓ:2.4g CA:9.0mg Piskóta kocka 70 gr (1;3;) EN:143.0kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g Csokoládé öntet (7;) EN:94.7kcal ZS:3.0g TZS:2.1g SZH:13.1g CK:13.0g FH:3.5g SÓ:0.1g CA:120.0mg 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	Paradicsomleves (1;6;) EN:184.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:30.4g CK:13.4g FH:3.3g SÓ:1.1g Panírozott csirkemell (1;) EN:209.6kcal ZS:8.7g TZS:1.0g SZH:19.8g CK:0.8g FH:12.9g SÓ:1.6g Zöldséges bulgur (1;) EN:357.1kcal ZS:2.0g TZS:0.0g SZH:70.6g CK:8.8g FH:14.3g SÓ:0.3g CA:0.0mg Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g	Zeller leves (1;3;9;) EN:63.8kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:7.1g CK:1.3g FH:2.0g SÓ:1.4g CA:0.0mg Fűszeres sertés ragu EN:174.3kcal ZS:9.9g TZS:2.1g SZH:3.0g CK:0.0g FH:17.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg Karotta főzelék (1;7;) EN:190.2kcal ZS:7.3g TZS:1.6g SZH:26.0g CK:11.6g FH:4.4g SÓ:1.2g CA:57.6mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Daragaluska leves (1;3;) EN:95.7kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:10.7g CK:2.2g FH:1.8g SÓ:1.0g Csirkepörkölt EN:127.6kcal ZS:7.2g TZS:1.3g SZH:2.5g CK:0.0g FH:12.1g SÓ:1.1g CA:0.0mg Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:276.4kcal ZS:6.0g TZS:2.7g SZH:44.7g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:2.5g CA:21.6mg 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	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:99.6kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:8.9g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g CA:26.4mg 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 Rizseshús EN:615.9kcal ZS:17.1g TZS:3.4g SZH:88.1g CK:0.7g FH:27.2g SÓ:1.7g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g
Ebéd B	Zöldséraguleves (9;) EN:23.9kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:3.2g CK:1.6g FH:0.6g SÓ:0.7g Piskóta kocka 70 gr (1;3;) EN:143.0kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g Csokoládé öntet (7;) EN:94.7kcal ZS:3.0g TZS:2.1g SZH:13.1g CK:13.0g FH:3.5g SÓ:0.1g CA:120.0mg 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	Paradicsomleves (1;6;) EN:184.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:30.4g CK:13.4g FH:3.3g SÓ:1.1g Panírozott sajt (1;7;) EN:372.8kcal ZS:27.7g TZS:8.3g SZH:16.4g CK:0.7g FH:13.9g SÓ:1.2g Zöldséges bulgur (1;) EN:357.1kcal ZS:2.0g TZS:0.0g SZH:70.6g CK:8.8g FH:14.3g SÓ:0.3g CA:0.0mg Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g	Zeller leves (1;3;9;) EN:63.8kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:7.1g CK:1.3g FH:2.0g SÓ:1.4g CA:0.0mg Fűszeres tofu ragu (1;6;9;) EN:94.4kcal ZS:4.3g TZS:0.7g SZH:4.7g CK:0.6g FH:8.6g SÓ:0.6g CA:0.0mg Karotta főzelék (1;7;) EN:190.2kcal ZS:7.3g TZS:1.6g SZH:26.0g CK:11.6g FH:4.4g SÓ:1.2g CA:57.6mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Daragaluska leves (1;3;) EN:95.7kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:10.7g CK:2.2g FH:1.8g SÓ:1.0g Zöldség pörkölt EN:91.7kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:5.4g CK:1.4g FH:1.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Főtt burgonya (12;) EN:206.8kcal ZS:0.4g SZH:40.5g FH:5.5g SÓ:1.0g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:99.6kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:8.9g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g CA:26.4mg 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 Vega rizseshús (6;) EN:400.2kcal ZS:8.5g TZS:1.3g SZH:64.4g CK:1.7g FH:19.6g SÓ:1.1g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g
Uzsonna	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Házi babkrém EN:95.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:14.3g CK:0.9g FH:6.3g SÓ:0.4g CA:0.0mg Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Kockasajt (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g CA:345.0mg Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Gesztenyés rúd	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g

	Hétfő 09.08	Kedd 09.09	Szerda 09.10	Csütörtök 09.11	Péntek 09.12
Uzsonna	Rozsos zsemle (1;) EN:119.9kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:30.4g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.7g	TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g			