

Gasztvital	Hétfő 09.15	Kedd 09.16	Szerda 09.17	Csütörtök 09.18	Péntek 09.19
Tízórai	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Sajtkrém (7;) EN:78.7kcal ZS:6.6g TZS:4.3g SZH:2.8g CK:2.8g FH:2.1g SÓ:0.8g CA:284.3mg Fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Csokis gabonagolyó (1;6;7;) EN:150.8kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:11.1g FH:3.1g SÓ:0.2g	Málna tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sonkakrém (6;7;) EN:54.9kcal ZS:4.9g TZS:2.9g SZH:0.5g CK:0.4g FH:2.1g SÓ:0.4g CA:10.5mg 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 Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Kókuszos túrókrém (7;) EN:79.9kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:1.2g CK:0.9g FH:5.4g SÓ:0.2g CA:31.2mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Meggyes tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg sült paprikakrém (7;) EN:42.9kcal ZS:1.4g TZS:0.9g SZH:5.8g CK:2.2g FH:1.5g SÓ:0.1g CA:38.3mg 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
Ebéd A	Zöldséges lebbencsleves (1;9;12;) EN:178.3kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:24.1g CK:0.4g FH:3.9g SÓ:0.6g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Paraj mártás (1;7;) EN:123.8kcal ZS:3.3g TZS:1.4g SZH:18.8g CK:5.2g FH:4.4g SÓ:1.5g CA:66.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g 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	Csontleves (9;12;) EN:69.3kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:8.3g CK:3.1g FH:5.5g SÓ:2.2g Levesbetét tészta (1;) EN:31.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:1.1g SÓ:0.3g Carbonara spagetti (1;7;) EN:532.3kcal ZS:19.0g TZS:6.1g SZH:66.4g CK:4.5g FH:23.0g SÓ:3.0g CA:24.0mg Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg	Citromos almaleves (1;7;) EN:170.3kcal ZS:6.2g TZS:1.8g SZH:30.3g CK:21.9g FH:2.1g SÓ:0.0g CA:22.5mg Zöldfűszeres sertésfalatok (9;) EN:262.6kcal ZS:20.0g TZS:7.0g SZH:2.1g CK:0.0g FH:18.4g SÓ:1.4g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:343.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:50.1g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:0.2g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Karfiolleves (1;) EN:161.0kcal ZS:8.3g TZS:1.0g SZH:16.8g CK:2.1g FH:4.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Mézes-mustáros sertés ragu (7;10;) EN:226.7kcal ZS:15.3g TZS:5.6g SZH:10.2g CK:10.1g FH:12.9g SÓ:1.0g CA:6.0mg Kuszkusz (1;) EN:479.7kcal ZS:2.6g TZS:0.5g SZH:94.8g CK:3.9g FH:17.2g SÓ:1.2g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:116.3kcal ZS:5.5g TZS:1.9g SZH:12.9g CK:0.5g FH:3.3g SÓ:1.2g CA:60.0mg Pirított zsemlekokca (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g 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 Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g Őszibarack EN:32.8kcal ZS:0.1g SZH:7.2g CK:7.2g FH:0.6g Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g
Ebéd B	Zöldséges lebbencsleves (1;9;12;) EN:178.3kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:24.1g CK:0.4g FH:3.9g SÓ:0.6g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Paraj mártás (1;7;) EN:123.8kcal ZS:3.3g TZS:1.4g SZH:18.8g CK:5.2g FH:4.4g SÓ:1.5g CA:66.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g 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	Csontleves (9;12;) EN:69.3kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:8.3g CK:3.1g FH:5.5g SÓ:2.2g Levesbetét tészta (1;) EN:31.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:1.1g SÓ:0.3g Parajos halas penne (1;4;) EN:279.5kcal ZS:4.3g TZS:0.8g SZH:42.7g CK:3.2g FH:12.2g SÓ:1.2g Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg	Citromos almaleves (1;7;) EN:170.3kcal ZS:6.2g TZS:1.8g SZH:30.3g CK:21.9g FH:2.1g SÓ:0.0g CA:22.5mg Zöldség vagdalt (1;9;12;) EN:48.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.1g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:343.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:50.1g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:0.2g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Karfiolleves (1;) EN:161.0kcal ZS:8.3g TZS:1.0g SZH:16.8g CK:2.1g FH:4.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Mézes-mustáros gombaragu (7;10;) EN:77.6kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:12.5g CK:10.1g FH:4.4g SÓ:0.9g CA:37.5mg Kuszkusz (1;) EN:479.7kcal ZS:2.6g TZS:0.5g SZH:94.8g CK:3.9g FH:17.2g SÓ:1.2g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:116.3kcal ZS:5.5g TZS:1.9g SZH:12.9g CK:0.5g FH:3.3g SÓ:1.2g CA:60.0mg 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 Panírozott gomba (1;3;6;7;) EN:426.8kcal ZS:35.7g TZS:4.3g SZH:15.3g CK:1.2g FH:6.2g SÓ:1.0g Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g Őszibarack EN:32.8kcal ZS:0.1g SZH:7.2g CK:7.2g FH:0.6g
Uzsonna	Baromfi párizsi EN:60.9kcal ZS:5.1g TZS:1.8g SZH:0.5g CK:0.3g FH:3.3g SÓ:0.6g	Magyaros vajkrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:20.0mg	Lapka sajt (7;) EN:11.4kcal ZS:0.7g TZS:0.5g SZH:0.4g CK:0.4g FH:0.9g SÓ:0.1g CA:27.0mg	Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g	Almás táska (1;7;) EN:177.8kcal ZS:7.8g TZS:3.5g SZH:23.5g CK:7.4g FH:3.0g

Gasztvital	Hétfő 09.15	Kedd 09.16	Szerda 09.17	Csütörtök 09.18	Péntek 09.19
Uzsonna	Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g TV paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g 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	Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Császárszemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	