

Gasztvital	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
Tízórai	Mézes tea EN:30.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi csirkemájkrém EN:52.6kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.0g FH:4.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg Burgonyás kenyér (1;) EN:155.4kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:32.4g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.9g TV paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	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 Foszlós 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 Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g	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 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 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 Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g		
Ebéd A	Húsos zöldborsóleves (1;3;) EN:287.7kcal ZS:16.3g TZS:4.3g SZH:17.5g CK:0.8g FH:15.7g SÓ:1.3g CA:0.0mg Tejben dara (1;7;) EN:344.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:64.9g CK:44.5g FH:11.2g SÓ:0.7g CA:312.0mg Kakaó szórát EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g 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	Reszelttészta leves (6;) EN:113.9kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:14.9g CK:3.1g FH:2.2g SÓ:1.7g CA:0.0mg Sült virsli EN:106.0kcal ZS:8.5g TZS:3.9g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;) EN:322.2kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:55.7g CK:10.5g FH:7.1g SÓ:3.5g 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	Zöldbableves (1;3;) EN:119.1kcal ZS:6.2g TZS:0.8g SZH:11.8g CK:2.1g FH:3.3g SÓ:1.2g CA:0.0mg Csirkepaprikás (1;7;) EN:224.7kcal ZS:14.0g TZS:4.3g SZH:5.9g CK:0.7g FH:18.0g SÓ:1.0g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g		
Ebéd B	Zöldborsóleves (1;3;7;) EN:201.3kcal ZS:13.1g TZS:4.0g SZH:15.3g CK:0.0g FH:5.2g SÓ:3.5g CA:0.0mg Gyümölcsös tejberizs (7;) EN:577.6kcal ZS:18.9g TZS:9.9g SZH:89.1g CK:36.7g FH:14.3g SÓ:0.8g CA:286.5mg	Reszelttészta leves (6;) EN:113.9kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:14.9g CK:3.1g FH:2.2g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tofu rostosn sültve (6;) EN:141.4kcal ZS:9.0g TZS:1.5g SZH:0.8g CK:0.5g FH:13.5g SÓ:0.5g CA:0.0mg Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;) EN:322.2kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:55.7g CK:10.5g FH:7.1g SÓ:3.5g 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	Zöldbableves (1;3;) EN:119.1kcal ZS:6.2g TZS:0.8g SZH:11.8g CK:2.1g FH:3.3g SÓ:1.2g CA:0.0mg Vega Bolognai spagetti (1;9;) EN:387.4kcal ZS:3.5g TZS:0.6g SZH:74.4g CK:7.4g FH:12.9g SÓ:0.9g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g		
Uzsonna	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	Tojáskrém (3;7;) EN:78.6kcal ZS:7.2g TZS:4.0g SZH:0.6g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.2g CA:13.5mg 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 Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	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		