

Gasztvital	Hétfő 01.05	Kedd 01.06	Szerda 01.07	Csütörtök 01.08	Péntek 01.09
Tízórai	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Kakaó (7;) EN:140.4kcal ZS:5.8g TZS:4.1g SZH:15.1g CK:15.0g FH:6.8g SÓ:0.2g Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Fonott kalács (1;3;6;7;) EN:191.8kcal ZS:4.6g TZS:1.9g SZH:33.9g CK:5.5g FH:5.4g SÓ:0.4g	Málna tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Natúr sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Mézes tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Baromfi párizsi EN:60.9kcal ZS:5.1g TZS:1.8g SZH:0.5g CK:0.3g FH:3.3g SÓ:0.6g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zala felvágott EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g
Ebéd	Húsgaluska leves (szárnyas) (1;3;) EN:244.0kcal ZS:9.5g TZS:1.7g SZH:23.8g CK:2.2g FH:15.0g SÓ:0.4g Tejben dara (1;7;) EN:406.1kcal ZS:5.2g TZS:3.3g SZH:73.1g CK:22.0g FH:16.5g SÓ:0.3g Kakaó szórat EN:158.4kcal ZS:2.7g TZS:1.7g SZH:28.7g CK:26.3g FH:2.9g SÓ:0.2g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:99.1kcal ZS:5.4g TZS:0.8g SZH:10.1g CK:2.5g FH:3.9g SÓ:0.4g Kölesgolyó EN:37.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:0.1g FH:1.2g SÓ:0.0g Pincepörkölt (sertés) (12;) EN:409.9kcal ZS:11.8g TZS:2.4g SZH:44.9g CK:0.2g FH:24.5g SÓ:0.4g Csalamádé (10;) EN:21.0kcal ZS:0.1g SZH:4.1g CK:1.9g FH:0.6g SÓ:0.9g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Zöldséges lencseleves (1;9;10;) EN:219.6kcal ZS:7.3g TZS:0.7g SZH:24.9g CK:0.3g FH:10.1g SÓ:0.4g Sajtmártásos csirke aprópecsenye (1;7;) EN:286.0kcal ZS:17.7g TZS:7.4g SZH:7.0g CK:2.1g FH:22.9g SÓ:0.8g Rizs köret EN:326.5kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:0.2g	Csontleves EN:92.7kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:5.5g CK:2.4g FH:2.0g SÓ:0.3g Levesbetét tészta (1;) EN:60.0kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Fasírt golyó (1;6;) EN:259.1kcal ZS:20.4g TZS:3.0g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:354.7kcal ZS:8.2g TZS:0.9g SZH:49.9g CK:4.1g FH:18.6g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Tojásleves (1;3;) EN:120.7kcal ZS:8.9g TZS:1.3g SZH:7.2g CK:0.0g FH:2.7g SÓ:0.2g Hentes sertés tokány * (1;6;10;12;) EN:233.8kcal ZS:12.4g TZS:3.1g SZH:7.9g CK:0.6g FH:20.8g SÓ:0.7g Tört burgonya (12;) EN:293.0kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:0.2g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g Gesztenye Marci gesztenyerúd EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g
Ebéd B	Zabgaluska leves (1;3;) EN:129.2kcal ZS:1.8g TZS:0.5g SZH:22.5g CK:2.9g FH:4.9g SÓ:0.4g Tejben dara (1;7;) EN:406.1kcal ZS:5.2g TZS:3.3g SZH:73.1g CK:22.0g FH:16.5g SÓ:0.3g Kakaó szórat EN:158.4kcal ZS:2.7g TZS:1.7g SZH:28.7g CK:26.3g FH:2.9g SÓ:0.2g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:99.1kcal ZS:5.4g TZS:0.8g SZH:10.1g CK:2.5g FH:3.9g SÓ:0.4g Kölesgolyó EN:37.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:0.1g FH:1.2g SÓ:0.0g VEGA Pincepörkölt (12;) EN:409.9kcal ZS:11.8g TZS:2.4g SZH:44.9g CK:0.2g FH:24.5g SÓ:0.4g Csalamádé (10;) EN:21.0kcal ZS:0.1g SZH:4.1g CK:1.9g FH:0.6g SÓ:0.9g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Zöldséges lencseleves (1;9;10;) EN:219.6kcal ZS:7.3g TZS:0.7g SZH:24.9g CK:0.3g FH:10.1g SÓ:0.4g Gombás-sajtmártás (1;7;) EN:193.4kcal ZS:8.9g TZS:5.7g SZH:16.6g CK:9.0g FH:11.9g SÓ:1.3g Rizs köret EN:326.5kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:0.2g	Csontleves EN:92.7kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:5.5g CK:2.4g FH:2.0g SÓ:0.3g Levesbetét tészta (1;) EN:60.0kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Zöldségvagdalt (1;6;) EN:108.9kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:14.8g CK:2.2g FH:2.8g SÓ:0.2g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:354.7kcal ZS:8.2g TZS:0.9g SZH:49.9g CK:4.1g FH:18.6g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Tojásleves (1;3;) EN:120.7kcal ZS:8.9g TZS:1.3g SZH:7.2g CK:0.0g FH:2.7g SÓ:0.2g Tofu pörkölt (6;) EN:161.8kcal ZS:11.2g TZS:1.6g SZH:3.4g CK:0.3g FH:11.1g SÓ:1.2g Tört burgonya (12;) EN:293.0kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:0.2g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g Gesztenye Marci gesztenyerúd EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g
Uzsonna	Kockasajt, natúr (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	Körözött (7;) EN:49.3kcal ZS:3.0g TZS:1.9g SZH:1.3g CK:1.2g FH:4.3g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Házi csirkemájkrém (7;) EN:44.4kcal ZS:2.7g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.1g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	Szendvicskrém (7;) EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Sajtkrémés rúd (1;7;) EN:168.7kcal ZS:8.4g TZS:3.4g SZH:17.9g CK:1.0g FH:5.0g SÓ:0.7g

	Hétfő 01.05	Kedd 01.06	Szerda 01.07	Csütörtök 01.08	Péntek 01.09
Uzsonna	Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	