

Gasztvital	Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23
Tízórai	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Natúr vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g 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	Mézes tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:106.2kcal ZS:9.9g TZS:5.1g SZH:1.0g CK:0.9g FH:3.2g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zöldhagymás szendvicskrém (7;) EN:95.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Epres tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtos baromfi párizsi (7;) EN:55.2kcal ZS:4.7g TZS:1.5g SZH:0.3g CK:0.1g FH:4.0g 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 Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:217.4kcal ZS:10.3g TZS:2.0g SZH:15.8g CK:0.0g FH:13.6g SÓ:0.3g Káposztás kocka (1;) EN:436.2kcal ZS:9.0g TZS:1.0g SZH:75.7g CK:10.9g FH:12.9g SÓ:0.6g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Daragaluska leves (1;3;) EN:161.1kcal ZS:8.5g TZS:1.9g SZH:12.8g CK:2.4g FH:5.4g SÓ:0.3g Natúr vagdalt (Ripp-ropp) (1;3;6;) EN:409.8kcal ZS:32.4g TZS:5.1g SZH:22.0g CK:0.6g FH:8.5g SÓ:1.7g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:233.8kcal ZS:14.0g TZS:4.8g SZH:17.4g CK:5.6g FH:7.2g 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 Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Erőleves EN:126.1kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:6.4g CK:2.8g FH:5.1g 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 Kukoricás sertésragu EN:169.3kcal ZS:9.4g TZS:1.9g SZH:4.8g CK:1.7g FH:15.1g SÓ:0.4g Bulgur köret (1;) EN:347.9kcal ZS:9.0g TZS:0.8g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.2g Cékla saláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g	Magyaros burgonyaleves (1;12;) EN:166.6kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:23.3g CK:0.4g FH:3.5g SÓ:0.2g Sült virsli EN:160.4kcal ZS:13.9g TZS:5.0g SZH:1.7g FH:7.2g SÓ:1.3g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:400.7kcal ZS:12.8g TZS:3.9g SZH:46.6g CK:4.4g FH:18.4g 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 Zöldséges sertésrizseshús EN:506.9kcal ZS:13.5g TZS:2.7g SZH:68.4g CK:0.0g FH:27.6g SÓ:0.7g
Ebéd B	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:178.2kcal ZS:7.7g TZS:1.1g SZH:21.0g CK:0.3g FH:4.3g SÓ:0.3g Káposztás kocka (1;) EN:436.2kcal ZS:9.0g TZS:1.0g SZH:75.7g CK:10.9g FH:12.9g SÓ:0.6g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Daragaluska leves (1;3;) EN:161.1kcal ZS:8.5g TZS:1.9g SZH:12.8g CK:2.4g FH:5.4g SÓ:0.3g Falafel (1;) EN:383.6kcal ZS:28.8g TZS:3.2g SZH:22.5g CK:1.4g FH:6.7g SÓ:0.8g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:233.8kcal ZS:14.0g TZS:4.8g SZH:17.4g CK:5.6g FH:7.2g 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 Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Erőleves EN:126.1kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:6.4g CK:2.8g FH:5.1g 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 Kukoricás gombaragu (1;) EN:114.9kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:9.9g CK:1.7g FH:5.3g SÓ:0.3g Bulgur köret (1;) EN:347.9kcal ZS:9.0g TZS:0.8g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.2g Cékla saláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g	Magyaros burgonyaleves (1;12;) EN:166.6kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:23.3g CK:0.4g FH:3.5g SÓ:0.2g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:400.7kcal ZS:12.8g TZS:3.9g SZH:46.6g CK:4.4g FH:18.4g 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 Zöldséges rizottó EN:398.1kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:79.6g CK:1.7g FH:10.7g SÓ:1.2g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g
Uzsonna	Kenőmájas (sertés) EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g	Lapka sajt (7;) EN:45.6kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:3.6g SÓ:0.5g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g	Sonkkrém (7;) EN:77.3kcal ZS:6.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.6g FH:2.8g SÓ:0.4g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	Magyaros vajkrém (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g Lenmag EN:45.3kcal ZS:3.1g TZS:0.3g FH:2.4g SÓ:0.0g

Gasztvital	Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23
Uzsonna	Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g