

Gasztvital	Hétfő 04.13	Kedd 04.14	Szerda 04.15	Csütörtök 04.16	Péntek 04.17
Tízórai	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 SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Karamellás tej (7;) EN:126.4kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:13.2g CK:13.2g FH:5.8g SÓ:0.3g Kukoricapehely (1;) EN:154.4kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:34.0g CK:2.4g FH:3.2g SÓ:0.6g	Málna tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Marha párizsi EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.3g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Mákos kifli (1;7;) EN:199.5kcal ZS:9.5g TZS:3.5g SZH:25.0g CK:9.0g FH:3.5g SÓ:0.3g	Epres tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Szendvicstúró (7;) EN:50.4kcal ZS:3.3g TZS:2.0g SZH:0.8g CK:0.7g FH:3.9g 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 A	Palócgulyás (1;3;7;12;) EN:285.8kcal ZS:13.9g TZS:5.5g SZH:16.8g CK:6.6g FH:17.3g SÓ:0.5g Piskóta kocka (1;3;) EN:146.0kcal ZS:2.5g TZS:0.5g SZH:9.8g CK:11.7g FH:4.3g Csokipuding (7;) EN:122.2kcal ZS:2.7g TZS:1.6g SZH:18.2g CK:16.3g FH:5.5g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Kakukkfűves gombaleves (1;3;) EN:140.2kcal ZS:8.4g TZS:1.1g SZH:9.7g CK:0.0g FH:6.2g SÓ:0.3g Csirkepaprikás (1;7;) EN:253.4kcal ZS:16.4g TZS:5.4g SZH:6.5g CK:1.3g FH:18.7g SÓ:0.3g Rizs köret EN:283.7kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:54.3g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.2g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Reszelttészta leves (1;) EN:140.8kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:16.4g CK:3.8g FH:3.0g SÓ:0.4g Sertéspörkölt EN:178.1kcal ZS:11.2g TZS:2.1g SZH:3.2g CK:0.3g FH:14.7g SÓ:0.4g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:409.0kcal ZS:13.7g TZS:4.0g SZH:46.6g CK:4.4g FH:18.4g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Áfonyakrémleves (1;7;) EN:171.4kcal ZS:6.3g TZS:1.8g SZH:29.5g CK:17.5g FH:2.8g SÓ:0.0g Sült csirkecomb EN:445.3kcal ZS:31.1g TZS:10.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:38.1g SÓ:0.9g zöldséges bulgur (1;) EN:359.6kcal ZS:8.1g TZS:0.7g SZH:60.2g CK:8.0g FH:11.0g SÓ:0.2g	Kertész leves (12;) EN:119.2kcal ZS:7.4g TZS:0.8g SZH:8.8g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.3g Mexikói chilis bab EN:544.1kcal ZS:13.7g TZS:2.1g SZH:56.4g CK:11.3g FH:39.6g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Ebéd B	Palócgulyás (1;3;7;12;) EN:285.8kcal ZS:13.9g TZS:5.5g SZH:16.8g CK:6.6g FH:17.3g SÓ:0.5g Piskóta kocka (1;3;) EN:146.0kcal ZS:2.5g TZS:0.5g SZH:9.8g CK:11.7g FH:4.3g Csokipuding (7;) EN:122.2kcal ZS:2.7g TZS:1.6g SZH:18.2g CK:16.3g FH:5.5g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Kakukkfűves gombaleves (1;3;) EN:140.2kcal ZS:8.4g TZS:1.1g SZH:9.7g CK:0.0g FH:6.2g SÓ:0.3g Csirkepaprikás (1;7;) EN:253.4kcal ZS:16.4g TZS:5.4g SZH:6.5g CK:1.3g FH:18.7g SÓ:0.3g Rizs köret EN:283.7kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:54.3g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.2g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Reszelttészta leves (1;) EN:140.8kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:16.4g CK:3.8g FH:3.0g SÓ:0.4g Sertéspörkölt EN:178.1kcal ZS:11.2g TZS:2.1g SZH:3.2g CK:0.3g FH:14.7g SÓ:0.4g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:409.0kcal ZS:13.7g TZS:4.0g SZH:46.6g CK:4.4g FH:18.4g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Áfonyakrémleves (1;7;) EN:171.4kcal ZS:6.3g TZS:1.8g SZH:29.5g CK:17.5g FH:2.8g SÓ:0.0g Sült csirkecomb EN:445.3kcal ZS:31.1g TZS:10.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:38.1g SÓ:0.9g zöldséges bulgur (1;) EN:359.6kcal ZS:8.1g TZS:0.7g SZH:60.2g CK:8.0g FH:11.0g SÓ:0.2g	Kertész leves (12;) EN:119.2kcal ZS:7.4g TZS:0.8g SZH:8.8g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.3g Mexikói chilis bab EN:544.1kcal ZS:13.7g TZS:2.1g SZH:56.4g CK:11.3g FH:39.6g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Uzsonna	Natúr sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g stangli sima (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g TZS:0.3g SZH:18.8g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.4g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Paradicsomos halkrém (4;) EN:82.3kcal ZS:4.4g TZS:0.6g SZH:2.5g CK:2.2g FH:8.2g SÓ:0.7g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g	Trappista sajt (7;) EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:0.6g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.4g	Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:81.5kcal ZS:7.9g TZS:4.3g SZH:1.7g CK:0.8g FH:0.9g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g