

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
Tízórai	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Vaníliás tej (7;) EN:115.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:15.9g CK:15.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Sajtos baromfi párizsi (7;) EN:36.8kcal ZS:3.2g TZS:1.0g SZH:0.2g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Gyümölcs tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sárgabarack extradzsem EN:24.3kcal SZH:5.8g CK:5.1g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Tejeskávé (1;7;) EN:119.5kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:16.3g CK:15.0g FH:6.8g SÓ:0.2g Natúr vajkrém (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Mézes tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Csirkemell sonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g
Ebéd	Tavaszi zöldségleves (1;) EN:101.8kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:11.4g CK:0.7g FH:1.1g SÓ:0.2g Bakonyi csirkeragu (1;7;) EN:153.3kcal ZS:8.5g TZS:2.2g SZH:6.6g CK:0.7g FH:11.4g SÓ:0.2g Bulgur köret (1;) EN:252.6kcal ZS:5.8g TZS:0.5g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.2g	Burgonyaleves (1;3;12;) EN:157.6kcal ZS:6.6g TZS:0.9g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.2g Natúr vagdalt (1;3;6;) EN:187.8kcal ZS:13.0g TZS:2.4g SZH:13.2g CK:0.4g FH:5.1g SÓ:1.0g Finomfőzelék (1;7;) EN:234.4kcal ZS:7.1g TZS:2.5g SZH:30.7g CK:9.7g FH:10.0g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:52.6kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.7g CK:0.4g FH:2.0g SÓ:0.1g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Meggyleves (1;7;) EN:137.6kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:23.7g CK:18.4g FH:4.2g SÓ:0.2g Bundázott halpárna (1;4;) EN:191.1kcal ZS:8.0g TZS:1.0g SZH:18.7g CK:0.6g FH:10.6g SÓ:1.5g Rizs köret EN:249.0kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Tartármártás (3;7;10;) EN:76.4kcal ZS:6.2g TZS:1.9g SZH:3.7g CK:3.3g FH:0.7g SÓ:0.2g	Erőleves EN:70.0kcal ZS:4.4g TZS:0.6g SZH:4.6g CK:2.0g FH:2.8g SÓ:0.3g Levesbetét tészta (1;) EN:51.7kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Sertéspörkölt EN:117.0kcal ZS:6.5g TZS:1.4g SZH:2.4g CK:0.2g FH:11.0g SÓ:0.3g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:276.1kcal ZS:9.8g TZS:3.7g SZH:36.7g CK:1.3g FH:6.0g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:52.6kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.7g CK:0.4g FH:2.0g SÓ:0.1g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:130.4kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:11.7g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.2g Vadas csirkeragu (1;7;9;10;) EN:190.6kcal ZS:10.4g TZS:2.8g SZH:9.5g CK:3.5g FH:13.9g SÓ:0.3g Spagetti tészta (1;) EN:267.4kcal ZS:7.3g TZS:0.9g SZH:43.0g CK:2.1g FH:7.5g SÓ:0.5g
Uzsonna	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	Napraforgómag EN:29.2kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:0.6g CK:0.1g FH:1.0g Szendvicsskrém (7;) EN:58.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Szendvics sonka EN:24.8kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:0.8g CK:0.4g FH:3.0g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Soproni felvágott EN:46.4kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:0.7g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g 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	Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g