

Gasztvital	Hétfő 01.26	Kedd 01.27	Szerda 01.28	Csütörtök 01.29	Péntek 01.30
Tízórai	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Csokis gabonagolyó (1;6;7;) EN:113.1kcal ZS:1.0g TZS:0.5g SZH:23.1g CK:8.3g FH:2.3g SÓ:0.2g	Karamellás tej (7;) EN:132.4kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	Meggyes tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Mozzarella (7;) EN:98.1kcal ZS:7.5g TZS:4.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.8g 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	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Petrezselymes vajkrém (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Gyümölcs tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Szendvicskrém (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 Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g
Ebéd	Sütőtök krémleves (1;7;12;) EN:146.5kcal ZS:5.3g TZS:3.3g SZH:21.5g CK:9.2g FH:2.5g SÓ:0.2g Pirított tökmag EN:27.1kcal ZS:2.3g TZS:0.4g SZH:0.9g CK:0.1g FH:1.2g SÓ:0.0g 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 Petrezselymes rizs EN:249.2kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:46.5g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:0.2g Csiki mártás * (3;7;10;) EN:82.3kcal ZS:4.2g TZS:1.4g SZH:10.2g CK:8.8g FH:0.9g SÓ:0.3g	Daragaluska leves (1;3;) EN:112.0kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:10.4g CK:2.0g FH:5.0g SÓ:0.3g Lucskos káposzta (1;) EN:157.4kcal ZS:5.2g TZS:1.2g SZH:13.0g CK:0.0g FH:13.5g 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 Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Frankfurtileves (1;7;12;) EN:231.1kcal ZS:14.1g TZS:5.6g SZH:15.9g CK:0.7g FH:9.1g SÓ:1.1g Hosszúmetélt tészta (1;) EN:271.6kcal ZS:6.4g TZS:1.0g SZH:44.4g CK:1.7g FH:7.8g SÓ:0.2g Dejő szórát (1;) EN:128.7kcal ZS:3.8g TZS:0.3g SZH:19.6g CK:15.3g FH:3.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Köménymag leves (1;) EN:48.8kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:2.3g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.2g Pirított zsemlekocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Rizseshús (sertés) EN:365.6kcal ZS:10.8g TZS:2.0g SZH:48.3g CK:0.0g FH:18.3g SÓ:0.4g Csalamádé (10;) EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:1.4g FH:0.4g SÓ:0.6g Narancs EN:57.4kcal SZH:11.9g FH:0.8g	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:111.8kcal ZS:6.5g TZS:1.2g SZH:11.0g CK:1.8g FH:1.9g SÓ:0.4g Fasírt golyó (1;6;) EN:183.8kcal ZS:14.9g TZS:2.1g SZH:6.5g CK:0.5g FH:5.5g SÓ:0.9g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:181.2kcal ZS:10.0g TZS:3.7g SZH:14.1g CK:5.3g FH:6.5g 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
Uzsonna	Sertés párizsi EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g 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 Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g	Zöldfűszeres szendvicskrém (7;) EN:58.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	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 Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Rágórépa EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g	Tavaszi felvágott EN:55.4kcal ZS:4.8g TZS:2.0g SZH:0.7g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	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