

Gasztvital	Hétfő 02.02	Kedd 02.03	Szerda 02.04	Csütörtök 02.05	Péntek 02.06
Tízórai	Gyümölcs 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:56.8kcal ZS:4.7g TZS:3.2g SZH:0.7g CK:0.7g FH:3.0g 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	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Sült húskrém (7;) EN:65.3kcal ZS:6.0g TZS:2.7g SZH:0.4g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Karamellás tej (7;) EN:132.4kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g 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 Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi csirkemájkrém (7;) EN:38.4kcal ZS:2.5g TZS:1.3g SZH:0.3g CK:0.1g FH:3.5g 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	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Mákos kifli (1;3;6;11;13;) EN:2.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.1g FH:0.0g SÓ:0.0g
Ebéd	Kertész leves (12;) EN:61.7kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:4.7g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.2g Tejszínes-kukoricás húsos tészta (1;7;) EN:453.5kcal ZS:19.5g TZS:7.7g SZH:47.2g CK:4.8g FH:21.6g SÓ:0.8g Kivi gyümölcs EN:52.0kcal SZH:11.3g FH:1.0g	Paradicsomleves (1;) EN:143.9kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:22.7g CK:10.7g FH:2.8g SÓ:0.2g Sajttal töltött pulykaérme (1;6;7;) EN:243.1kcal ZS:17.6g TZS:3.3g SZH:11.7g CK:0.5g FH:7.2g SÓ:1.2g Burgonyapüré (7;12;) EN:184.4kcal ZS:3.0g TZS:1.4g SZH:30.6g CK:3.0g FH:5.7g SÓ:0.3g Csalamádé (10;) EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:1.4g FH:0.4g SÓ:0.6g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Sajtgaluska leves (1;3;7;) EN:84.0kcal ZS:5.2g TZS:1.1g SZH:6.7g CK:1.6g FH:2.4g SÓ:0.3g Sertéspörkölt EN:153.7kcal ZS:9.7g TZS:1.8g SZH:2.7g CK:0.3g FH:12.6g SÓ:0.3g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:229.1kcal ZS:5.6g TZS:0.6g SZH:31.7g CK:2.6g FH:11.7g SÓ:0.2g 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	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:113.2kcal ZS:7.7g TZS:2.4g SZH:9.1g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g Sajtmártásos csirke aprópecsenye (1;7;) EN:204.3kcal ZS:10.4g TZS:5.4g SZH:5.4g CK:1.5g FH:15.7g SÓ:0.6g Rizs köret EN:249.0kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Zöldséges lebbencsleves (1;9;12;) EN:116.4kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:14.7g CK:1.0g FH:2.4g SÓ:0.2g Sült virsli EN:122.6kcal ZS:10.3g TZS:4.1g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:214.2kcal ZS:7.7g TZS:2.2g SZH:24.7g CK:10.0g FH:9.8g 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
Uzsonna	Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g 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	Vaníliás túrókrém (7;) EN:44.6kcal ZS:2.4g TZS:1.4g SZH:3.6g CK:3.3g FH:2.1g SÓ:0.0g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	Gépsonka EN:23.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g 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 Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	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 Rozsos kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Sonkás kockasajt (7;) EN:34.0kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g