

Gasztvital	Hétfő 02.09	Kedd 02.10	Szerda 02.11	Csütörtök 02.12	Péntek 02.13
Tízórai	Vaníliás tej (7;) EN:115.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:15.9g CK:15.0g FH:6.6g 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 Napraforgómag EN:29.2kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:0.6g CK:0.1g FH:1.0g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Kakaó (7;) EN:140.4kcal ZS:5.8g TZS:4.1g SZH:15.1g CK:15.0g FH:6.8g 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 Fonott kalács (1;3;6;7;) EN:127.9kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:22.6g CK:3.7g FH:3.6g 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 Póréhagymás tojáskrém (3;7;) EN:54.8kcal ZS:4.8g TZS:2.4g SZH:0.4g CK:0.3g FH:2.4g 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	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Epres 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:113.6kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:1.3g CK:1.3g FH:6.0g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:157.5kcal ZS:7.2g TZS:1.3g SZH:13.0g CK:0.0g FH:8.9g SÓ:0.3g 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:111.7kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:15.9g CK:14.0g FH:6.0g 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 Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Csirkemájgaluska leves (1;3;) EN:129.5kcal ZS:6.7g TZS:1.2g SZH:10.6g CK:1.6g FH:6.1g SÓ:0.3g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Paraj mártás (1;7;) EN:157.4kcal ZS:6.7g TZS:1.8g SZH:17.4g CK:7.9g FH:6.2g SÓ:0.3g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:110.6kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:0.2g Narancs EN:57.4kcal SZH:11.9g FH:0.8g	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:85.3kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:18.5g CK:14.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Rántott halrúd (1;4;) EN:184.8kcal ZS:11.7g TZS:1.2g SZH:12.2g CK:0.4g FH:7.0g SÓ:0.4g 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	Tárkonyos zöldségleves (1;) EN:97.2kcal ZS:4.0g TZS:0.4g SZH:13.0g CK:2.8g FH:2.5g SÓ:0.3g Fasírt golyó (1;6;) EN:142.4kcal ZS:10.3g TZS:1.6g SZH:6.5g CK:0.5g FH:5.5g SÓ:0.9g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:262.0kcal ZS:7.7g TZS:3.4g SZH:31.0g CK:2.4g FH:12.7g 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 Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Karfiolkrémleves (1;7;) EN:111.4kcal ZS:7.2g TZS:1.8g SZH:6.7g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:0.3g Pirított zsemlekocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Serpenyős burgonya virslivel és galuskával (1;3;12;) EN:355.7kcal ZS:15.8g TZS:4.5g SZH:38.7g CK:0.1g FH:10.6g SÓ:1.1g Csalamádé (10;) EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:1.4g FH:0.4g SÓ:0.6g
Uzsonna	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	Sonkakrém (7;) EN:61.6kcal ZS:5.5g TZS:3.4g SZH:1.0g CK:0.6g FH:2.0g SÓ:0.4g Teljeskiórlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	Mátrai csemege szalámi EN:72.0kcal ZS:6.7g TZS:2.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g	Natúr sajtkrém (7;) EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.3g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Vaníliás puding (1;7;) EN:154.0kcal ZS:4.2g TZS:3.5g SZH:27.5g CK:21.7g FH:1.4g SÓ:0.3g Gyümölcsös omlós keksz (1;6;7;) EN:112.5kcal ZS:4.0g TZS:0.4g SZH:17.0g CK:6.0g FH:1.9g SÓ:0.1g