

Gasztvital	Hétfő 07.13	Kedd 07.14	Szerda 07.15	Csütörtök 07.16	Péntek 07.17
Tízórai	Tej (hideg) (7;) EN:4.5kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:0.5g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Csirkemell sonka EN:12.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:1.6g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Tej (hideg) (7;) EN:4.5kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:0.5g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g Trappistasajt (7;) EN:0.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g	Baracklekvár EN:36.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.7g CK:7.7g FH:0.1g SÓ:0.0g Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Vaníliás tej Zrí. (hideg) (7;) EN:76.0kcal ZS:1.2g TZS:0.7g SZH:13.7g CK:13.7g FH:2.4g SÓ:0.1g	Gyümölcsstea (hideg) (12;) EN:32.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Gépsonka EN:23.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Tej (hideg) (7;) EN:4.5kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:0.5g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:53.1kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:10.3g CK:0.2g FH:1.9g SÓ:0.3g Rágórépa EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g
Ebéd	Sárgabarack krémleves * (1;7;) EN:104.5kcal ZS:4.9g TZS:3.0g SZH:13.0g CK:6.7g FH:2.1g SÓ:0.0g Tavaszi rizseshús EN:112.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:23.6g CK:0.1g FH:3.7g SÓ:0.1g Mongol saláta * (10;) EN:2.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g	Tárkonyos raguleves (1;7;9;) EN:141.3kcal ZS:7.6g TZS:2.8g SZH:8.1g CK:1.4g FH:9.3g SÓ:0.2g Piskóta kocka (1;3;) EN:143.3kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g Csokiöntet (7;) EN:125.4kcal ZS:2.7g TZS:1.6g SZH:19.7g CK:12.7g FH:4.4g SÓ:0.1g Alma db (tisztítatlan) EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:48.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.0g FH:1.5g SÓ:0.3g	Daragaluskaleves (1;3;9;) EN:47.5kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:9.2g CK:0.4g FH:1.6g SÓ:1.5g Fokhagymás csirkeapró EN:117.3kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:2.3g CK:0.0g FH:12.1g SÓ:0.8g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:99.7kcal ZS:4.7g TZS:2.1g SZH:12.9g CK:2.6g FH:3.7g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:48.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.0g FH:1.5g SÓ:0.3g	Gombaleves (1;9;) EN:56.6kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:6.3g CK:0.8g FH:2.2g SÓ:0.6g Sült csirkecomb EN:120.8kcal ZS:8.4g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:10.4g SÓ:1.6g Főtt burgonya (12;) EN:188.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:36.8g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:1.5g Savanyúság (10;) EN:11.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:0.4g	Lebbencsleves (1;9;12;) EN:84.5kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:13.0g CK:0.6g FH:2.2g SÓ:0.8g Brokkolifőzelék (1;7;12;) EN:142.7kcal ZS:5.9g TZS:1.9g SZH:18.2g CK:1.3g FH:4.1g SÓ:1.0g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:48.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.0g FH:1.5g SÓ:0.3g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g
Uzsonna	Kenőmájas EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:53.1kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:10.3g CK:0.2g FH:1.9g SÓ:0.3g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Tojáskrém (3;7;) EN:62.1kcal ZS:5.6g TZS:3.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:1.6g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:53.1kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:10.3g CK:0.2g FH:1.9g SÓ:0.3g Lilahagyma EN:6.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Metélfelhagymás szendvicskrém (7;) EN:93.0kcal ZS:9.1g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:53.1kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:10.3g CK:0.2g FH:1.9g SÓ:0.3g	Pizzás csiga zrí (1;3;6;7;13;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g