

Gasztvital	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
Tízórai	Meggyes tea (12;) EN: 26.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 6.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Baromfi párizsi EN: 31.6 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.1 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.4 g; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 g;	Kakaó (dobozos) (7;) EN: 140.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.2 g; SZH: 22.0 g; CK: 18.8 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.3 g; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g;	Tej (dobozos) (7;) EN: 112.0 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 4.0 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.3 g; Tökmagos margarin EN: 180.1 kcal; ZS: 18.6 g; TZS: 7.9 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.1 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.7 g; Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 g;	Tej (dobozos) (7;) EN: 112.0 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 4.0 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.3 g; Tonhalkrém (4;) EN: 63.8 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 1.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.3 g; Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 g;	Kakaó (dobozos) (7;) EN: 140.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.2 g; SZH: 22.0 g; CK: 18.8 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.3 g; Zöldhagymás margarin EN: 54.4 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.2 g; Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 g; Paradicsom EN: 4.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;
Ebéd	Amerikai kukoricás csirkeragu leves (1;12;) EN: 134.1 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 2.9 g; SZH: 11.0 g; CK: 0.5 g; FH: 7.6 g; SÓ: 1.0 g; Mákos tészta (1;) EN: 383.0 kcal; ZS: 9.9 g; TZS: 1.3 g; SZH: 61.2 g; CK: 16.8 g; FH: 10.9 g; SÓ: 0.2 g; Alma db EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 4.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Burgonyaleves (1;9;12;) EN: 95.0 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 11.9 g; CK: 1.0 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.7 g; Főtt virsli EN: 105.6 kcal; ZS: 8.3 g; TZS: 1.2 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 1.2 g; Paradicsomos káposztafőzelék (1;9;) EN: 191.5 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 0.5 g; SZH: 31.9 g; CK: 12.0 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.2 g;	Zöldségleves (1;) EN: 103.9 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 14.2 g; CK: 1.9 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.1 g; Szárnyasragu vitál módra (1;) EN: 162.6 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 2.6 g; SZH: 11.2 g; CK: 5.3 g; FH: 13.0 g; SÓ: 0.7 g; Kuskusz (1;) EN: 254.6 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 0.6 g; SZH: 43.7 g; CK: 1.8 g; FH: 7.9 g; SÓ: 0.0 g;	Reszelt tésztaleves (1;9;) EN: 77.2 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 8.6 g; CK: 1.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.8 g; Sült csirkecombfilé EN: 121.0 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 1.3 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 14.7 g; SÓ: 0.5 g; Petrezselymes burgonya (12;) EN: 212.2 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 2.2 g; SZH: 33.3 g; CK: 0.0 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.2 g; Csemege uborka * (10;12;) EN: 5.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.2 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.9 g;	Zellerkrémleves (1;9;) EN: 140.7 kcal; ZS: 11.9 g; TZS: 3.5 g; SZH: 6.4 g; CK: 0.7 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.6 g; Citromos halragu (1;4;) EN: 175.7 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 4.5 g; SZH: 6.1 g; CK: 0.2 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.7 g; Sárgarépas rizs EN: 278.5 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 0.7 g; SZH: 49.6 g; CK: 1.1 g; FH: 6.1 g; SÓ: 0.7 g;
Uzsonna	Magyaros margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 3.5 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g; Kaliforniai paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.5 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Lapka sajt (7;) EN: 45.6 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.9 g; SZH: 1.5 g; CK: 1.5 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.5 g; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 g; Kígyóuborka EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;	Sült pulykahúskrém EN: 44.8 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.0 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.2 g; Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g; Savanyúkáposzta EN: 10.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; CK: 1.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.9 g;	Csirkemell sonka EN: 21.8 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.4 g; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g; Jégcsapretek EN: 3.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;	Méz EN: 60.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 16.5 g; CK: 16.4 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;