

Gasztvital	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
Tízórai	Meggyes tea (12;) EN: 36.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.0 g; CK: 9.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Baromfi párizsi EN: 47.4 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 1.1 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.1 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.6 g; Margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 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;	Karamellás rizsital EN: 182.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 39.0 g; CK: 22.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.2 g; Margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 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;	Gyümölcs tea EN: 36.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.0 g; CK: 9.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Tökmagos margarin EN: 234.2 kcal; ZS: 23.2 g; TZS: 8.7 g; SZH: 3.6 g; CK: 0.2 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.8 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;	Gyümölcs tea EN: 36.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.0 g; CK: 9.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Tonhalkrém (4;) EN: 86.8 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.5 g; SÓ: 0.5 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;	Kakaós rizsital EN: 185.0 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 36.6 g; CK: 19.6 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.3 g; Zöldhagymás margarin EN: 72.8 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 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; Paradicsom EN: 6.9 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;
Ebéd	Amerikai kukoricás csirkeragu leves (1;12;) EN: 217.0 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 4.0 g; SZH: 19.0 g; CK: 0.9 g; FH: 12.7 g; SÓ: 1.3 g; Mákos tészta (1;) EN: 509.3 kcal; ZS: 13.0 g; TZS: 1.7 g; SZH: 81.6 g; CK: 22.4 g; FH: 14.6 g; SÓ: 0.4 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: 121.5 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 0.5 g; SZH: 15.6 g; CK: 1.3 g; FH: 2.4 g; SÓ: 1.0 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: 283.7 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 0.7 g; SZH: 48.4 g; CK: 20.9 g; FH: 6.5 g; SÓ: 0.2 g;	Zöldségleves (1;) EN: 131.9 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 0.6 g; SZH: 18.1 g; CK: 2.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.1 g; Szárnyasragu vitál módra (1;) EN: 214.9 kcal; ZS: 10.5 g; TZS: 3.4 g; SZH: 13.7 g; CK: 6.4 g; FH: 15.2 g; SÓ: 1.0 g; Kuskusz (1;) EN: 361.5 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 1.1 g; SZH: 58.3 g; CK: 2.4 g; FH: 10.6 g; SÓ: 0.0 g;	Reszelt tésztaleves (1;9;) EN: 106.8 kcal; ZS: 5.9 g; TZS: 0.6 g; SZH: 11.1 g; CK: 1.6 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.9 g; Sült csirkecombfilé EN: 192.9 kcal; ZS: 10.3 g; TZS: 2.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 23.1 g; SÓ: 0.8 g; Petrezselymes burgonya (12;) EN: 261.0 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 2.8 g; SZH: 40.8 g; CK: 0.0 g; FH: 5.5 g; SÓ: 0.4 g; Csemege uborka * (10;12;) EN: 7.7 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.3 g; FH: 0.6 g; SÓ: 1.2 g;	Zellerkrémleves (1;9;) EN: 160.5 kcal; ZS: 13.0 g; TZS: 4.0 g; SZH: 8.3 g; CK: 0.9 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.6 g; Citromos halragu (1;4;) EN: 231.8 kcal; ZS: 11.8 g; TZS: 6.5 g; SZH: 7.4 g; CK: 0.3 g; FH: 12.0 g; SÓ: 0.9 g; Sárgarépas rizs EN: 381.7 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 68.3 g; CK: 2.3 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.9 g;
Uzsonna	Magyaros margarin EN: 126.0 kcal; ZS: 14.0 g; TZS: 7.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 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: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.7 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Gouda növényi sajt EN: 114.0 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 8.4 g; SZH: 8.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.9 g; Margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 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: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Sült pulykahúskrém EN: 67.3 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 1.3 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.0 g; FH: 6.3 g; SÓ: 0.3 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: 14.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 2.4 g; CK: 1.4 g; FH: 0.8 g; SÓ: 1.3 g;	Csirkemell sonka EN: 32.7 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.7 g; Margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 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: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Méz EN: 121.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 33.0 g; CK: 32.9 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: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;