

Gasztvital	Hétfő 06.02	Kedd 06.03	Szerda 06.04	Csütörtök 06.05	Péntek 06.06
Tízórai	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Baromfi párizsi EN:60.9kcal ZS:5.1g TZS:1.8g SZH:0.5g CK:0.3g FH:3.3g SÓ:0.6g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Vaníliás tej (7;) EN:117.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:16.3g CK:14.8g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tonhalkrém (4;7;10;) EN:101.5kcal ZS:8.7g TZS:4.1g SZH:0.7g CK:0.6g FH:5.1g SÓ:0.5g CA:15.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Málna tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Natúr sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:206.8mg fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi sertés húskrém EN:76.0kcal ZS:6.5g TZS:1.4g SZH:0.1g CK:0.0g FH:4.1g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g
Ebéd	Kassai burgonyaleves (sertés tarjával, tejföllel készül) (1;7;12;) EN:189.3kcal ZS:7.5g TZS:3.9g SZH:20.9g CK:1.1g FH:7.5g SÓ:1.8g CA:24.0mg Sokmagvas pogácsa (1;3;7;) EN:471.6kcal ZS:14.1g TZS:3.3g SZH:71.5g CK:1.0g FH:12.0g SÓ:1.0g CA:24.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Gombaleves (1;3;9;) EN:37.6kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:5.4g CK:1.2g FH:2.9g SÓ:1.3g Sertés aprópecsenye EN:174.1kcal ZS:9.9g TZS:2.1g SZH:3.0g CK:0.0g FH:17.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:399.9kcal ZS:13.3g TZS:3.2g SZH:44.9g CK:13.1g FH:20.0g SÓ:0.7g CA:168.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Paradicsomleves (1;9;) EN:196.7kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:33.4g CK:13.3g FH:4.6g SÓ:0.9g Panírozott dino szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:317.9kcal ZS:20.2g TZS:3.4g SZH:23.0g CK:0.8g FH:9.5g SÓ:1.3g Rizs köret EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.0g Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Sertés gulyásleves (1;9;12;) EN:260.9kcal ZS:16.8g TZS:4.4g SZH:13.2g CK:1.1g FH:12.7g SÓ:1.3g CA:0.0mg Dejő szórát (1;) EN:171.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:26.2g CK:20.4g FH:4.4g Főtt tészta (1;) EN:290.3kcal ZS:7.7g TZS:1.0g SZH:46.8g CK:2.3g FH:7.9g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Tavaszi zöldségleves (1;3;9;) EN:93.3kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:12.1g CK:3.3g FH:2.9g SÓ:0.1g Csirkepaprikás (1;7;) EN:224.7kcal ZS:14.0g TZS:4.3g SZH:5.9g CK:0.7g FH:18.0g SÓ:1.0g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:294.0kcal ZS:3.0g TZS:0.1g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.0g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Uzsonna	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Kenőmájas (sertés) EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:172.5mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Sonkás szelet EN:28.5kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:0.1g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.7g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g	Kefír (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g