

Gasztvital	Hétfő 06.02	Kedd 06.03	Szerda 06.04	Csütörtök 06.05	Péntek 06.06
Tízórai	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sertés párizsi EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Vaníliás tej (7;) EN:113.3kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:15.2g CK:13.7g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g	Hideg citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tonhalkrém (4;7;10;) EN:52.8kcal ZS:4.5g TZS:2.1g SZH:0.3g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.2g CA:7.5mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Gyümölcs tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi sertés húskrém EN:66.9kcal ZS:6.0g TZS:1.3g SZH:0.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g
Ebéd	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:117.0kcal ZS:3.2g TZS:0.9g SZH:18.3g CK:2.1g FH:3.4g SÓ:0.4g CA:0.0mg Főtt virsli EN:106.0kcal ZS:9.2g TZS:2.8g SZH:1.1g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.9g Tökfőzelék (1;7;12;) EN:152.4kcal ZS:8.0g TZS:2.5g SZH:17.2g CK:3.7g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:0.0mg 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	Fokhagyma krémleves (1;7;12;) EN:120.1kcal ZS:6.5g TZS:0.9g SZH:11.8g CK:0.9g FH:2.5g SÓ:6.7g CA:22.5mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Zöldséges húsos rizottó (3;9;) EN:267.8kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:47.3g CK:0.4g FH:14.3g SÓ:0.1g	Sertés gulyásleves (1;9;12;) EN:179.8kcal ZS:11.0g TZS:2.8g SZH:10.5g CK:0.7g FH:8.2g SÓ:1.0g CA:0.0mg Mák szórat EN:141.0kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:15.4g FH:3.1g Főtt tészta (1;) EN:222.1kcal ZS:5.8g TZS:0.8g SZH:36.0g CK:1.8g FH:6.1g SÓ:0.0g alma EN:21.0kcal ZS:0.2g SZH:4.2g FH:0.2g	Májgaluska leves (1;3;9;) EN:85.1kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:11.3g CK:2.5g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g SÓ:0.2g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:126.9kcal ZS:0.3g SZH:24.8g FH:3.4g SÓ:0.0g Paraj mártás (1;7;) EN:89.1kcal ZS:1.7g TZS:0.8g SZH:14.5g CK:5.5g FH:3.8g SÓ:0.7g CA:72.0mg 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	Magyaros karalábé leves (1;12;) EN:37.3kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:5.6g CK:0.8g FH:1.3g SÓ:0.1g CA:0.0mg Sertés pörkölt EN:129.4kcal ZS:7.4g TZS:1.6g SZH:2.1g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:219.5kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.0g Vitamin saláta EN:33.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.3g CK:4.5g FH:0.7g SÓ:0.8g CA:0.0mg
Uzsonna	Trappista sajt (7;) EN:70.4kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.0g SÓ:0.3g CA:160.0mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Kenőmájas (sertés) EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Hónapos retek EN:0.8kcal ZS:0.0g SZH:0.1g FH:0.1g	Gyümölcsös túrókrém (7;) EN:38.8kcal ZS:1.3g TZS:0.8g SZH:4.1g CK:3.8g FH:2.6g SÓ:0.0g CA:19.2mg fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Sonkás szelet EN:19.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:0.1g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.5g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g