

Gasztvital	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Tízórai	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 Füstölt sajt (7;) EN:142.0kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.4g FH:10.4g SÓ:0.4g CA:320.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Karamellás tej (7;) EN:85.4kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	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 Körözött (7;) EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g CA:32.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Tejben dara (1;7;) EN:429.7kcal ZS:10.9g TZS:5.1g SZH:68.9g CK:38.0g FH:13.7g SÓ:0.3g CA:360.0mg Kakaó szórát EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g	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 Soproni felvágott EN:69.6kcal ZS:5.7g TZS:2.3g SZH:1.0g CK:0.4g FH:3.6g SÓ:0.7g 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	Tojásleves (1;3;) EN:53.2kcal ZS:3.8g TZS:0.3g SZH:2.9g CK:0.0g FH:1.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg Ananászos csirkeragu (1;7;) EN:186.7kcal ZS:7.8g TZS:2.6g SZH:13.7g CK:4.8g FH:15.3g SÓ:0.8g CA:35.7mg Bulgur köret (1;) EN:294.0kcal ZS:3.0g TZS:0.1g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.0g	Székelykáposzta (1;) EN:318.9kcal ZS:23.7g TZS:5.9g SZH:11.0g CK:0.0g FH:15.2g SÓ:3.2g 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 Sajtos stangli (1;6;7;) EN:164.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:25.5g CK:0.5g FH:7.0g SÓ:0.8g	Erőleves (9;12;) EN:79.2kcal ZS:2.2g TZS:0.6g SZH:9.0g CK:3.3g FH:4.9g SÓ:0.3g Levesbetét tészta (1;) EN:31.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:1.1g SÓ:0.0g Panírozott halrúd (sütőben) (1;3;4;) EN:301.0kcal ZS:12.7g TZS:1.2g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g Rizs köret EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.0g Tartármártás (3;7;10;) EN:237.0kcal ZS:20.4g TZS:4.9g SZH:9.6g CK:8.2g FH:1.6g SÓ:1.5g CA:48.0mg	Reszelttészta leves (1;9;12;) EN:101.8kcal ZS:2.3g TZS:0.2g SZH:15.9g CK:3.2g FH:3.2g SÓ:0.8g Csirkepörkölt EN:148.6kcal ZS:8.3g TZS:1.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:255.3kcal ZS:3.0g TZS:1.6g SZH:45.6g CK:0.7g FH:6.7g SÓ:0.0g 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	Zöldségleves (1;9;12;) EN:52.0kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:8.4g CK:1.6g FH:2.4g SÓ:0.6g Bolognai ragu (12;) EN:262.3kcal ZS:19.7g TZS:5.5g SZH:7.3g CK:1.0g FH:13.8g SÓ:0.8g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:325.4kcal ZS:7.8g TZS:1.1g SZH:54.0g CK:2.6g FH:9.1g SÓ:0.0g Reszelt sajt (1;7;) EN:150.9kcal ZS:11.2g TZS:7.2g SZH:2.9g CK:0.8g FH:10.3g SÓ:0.5g CA:320.0mg alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Uzsonna	Csirkemell sonka EN:27.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.8g SÓ:0.8g 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 Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Lenmagos vajkrém (7;) EN:76.4kcal ZS:7.5g TZS:4.6g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.8g SÓ:0.2g CA:10.0mg 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	Sonkakrém (7;) EN:91.6kcal ZS:8.3g TZS:5.1g SZH:1.3g CK:1.0g FH:2.9g SÓ:0.6g CA:18.8mg vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	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 Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Iekvár EN:66.0kcal ZS:0.1g SZH:16.0g CK:15.8g FH:0.1g SÓ:0.0g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g