

Gasztvital	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Tízórai	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 Csirkemell sonka EN:18.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.0g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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 Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Kakaó (7;) EN:124.6kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Kakaós foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ:0.3g Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ:0.3g	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 Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g CA:24.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Barack lekvár EN:36.5kcal SZH:8.7g CK:7.7g 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 Olasz felvágott EN:47.2kcal ZS:4.0g TZS:1.5g SZH:0.4g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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 Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g
Ebéd	Kolbászos bableves (1;12;) EN:256.6kcal ZS:15.7g TZS:4.8g SZH:18.8g CK:1.4g FH:7.9g SÓ:1.4g CA:0.0mg Gránátos kocka (1;12;) EN:395.5kcal ZS:4.6g TZS:0.6g SZH:73.3g CK:2.1g FH:11.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Cékla saláta * (10;) EN:20.0kcal ZS:0.1g SZH:5.0g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Karfiolleves (1;) EN:80.4kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:6.5g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg Egyben sertésvagdalt (1;3;6;7;10;) EN:176.6kcal ZS:10.6g TZS:3.6g SZH:8.9g CK:0.1g FH:11.1g SÓ:0.9g CA:0.0mg 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	Vegyes gyümölcskrémleves (1;7;) EN:224.0kcal ZS:5.0g TZS:4.1g SZH:40.8g CK:25.7g FH:2.9g SÓ:2.0g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.0g Budapest sertésragu EN:118.3kcal ZS:5.6g TZS:1.3g SZH:3.4g CK:0.0g FH:12.7g SÓ:0.9g 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	Erőleves levestésztával (1;9;12;) EN:50.8kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.4g CK:1.1g FH:1.8g SÓ:1.0g Szárnycs aprópecsenye EN:109.2kcal ZS:6.8g TZS:1.2g SZH:2.6g CK:0.0g FH:8.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:126.9kcal ZS:0.3g SZH:24.8g FH:3.4g SÓ:0.0g Kapor mártás (1;7;) EN:91.6kcal ZS:5.9g TZS:1.8g SZH:8.0g CK:2.1g FH:1.3g SÓ:0.8g CA:21.0mg 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	Zöldségkrémleves (1;7;12;) EN:54.1kcal ZS:2.6g TZS:0.7g SZH:7.7g CK:1.3g FH:1.7g SÓ:1.5g CA:8.8mg Levesbetét tészta (1;) EN:109.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.0g Panírozott dino szelet (sütőben sütte) (1;3;6;7;9;10;) EN:200.4kcal ZS:14.7g TZS:2.2g SZH:11.5g CK:0.4g FH:4.8g SÓ:0.6g Sárgarépas rizs EN:236.7kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:40.5g FH:4.9g SÓ:0.7g
Uzsonna	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 Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Főtt tojás karika (3;) EN:31.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g FH:2.7g 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 Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Házi sertés húskrém EN:66.9kcal ZS:6.0g TZS:1.3g SZH:0.1g CK:0.0g FH:3.1g 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 Zöldhagyma EN:1.9kcal ZS:0.0g SZH:0.0g FH:0.1g	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 Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Reszelt sajt (1;7;) EN:112.3kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:2.0g CK:0.6g FH:7.7g SÓ:0.4g 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