

Gasztvital	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Tízórai	Sajtkrém natúr (7;) EN:52.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:0.5g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.1g CA:22.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Tojáskrém (3;7;10;) EN:65.9kcal ZS:6.1g TZS:2.2g SZH:0.3g CK:0.3g FH:2.1g SÓ:0.3g CA:7.2mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Vajkrém, natúr (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g CA:7.5mg Császárszemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Vaniliás krémtúró (7;) EN:53.9kcal ZS:1.6g TZS:1.1g SZH:7.2g CK:6.9g FH:2.7g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Kockasajt 2 db (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g CA:201.3mg Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:264.7kcal ZS:13.2g TZS:2.3g SZH:17.1g CK:0.0g FH:16.6g SÓ:1.2g CA:0.0mg Túróstészta (1;7;) EN:644.5kcal ZS:31.0g TZS:9.4g SZH:64.0g CK:5.8g FH:23.3g SÓ:1.5g CA:64.0mg Tejföl 20% (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g CA:36.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Erőleves (1;9;) EN:144.6kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SZH:22.0g CK:3.5g FH:6.8g SÓ:2.1g CA:0.0mg Zöldbabfőzelék (1;7;12;) EN:187.9kcal ZS:8.1g TZS:3.6g SZH:21.8g CK:2.4g FH:5.2g SÓ:0.5g CA:30.0mg Nuggets (1;) EN:9930.0kcal ZS:110.0g TZS:23.0g SZH:240.0g CK:6.0g FH:98.0g SÓ:13.4g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Tejfölös burgonyaleves (1;7;12;) EN:163.0kcal ZS:4.3g TZS:2.6g SZH:25.0g CK:3.6g FH:3.6g SÓ:0.9g CA:24.0mg Édes-savanyú csirkecomb (1;6;10;) EN:343.2kcal ZS:18.4g TZS:4.2g SZH:29.6g CK:22.4g FH:13.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg Petrezselymes rizs EN:396.5kcal ZS:8.4g TZS:1.0g SZH:72.3g FH:8.7g SÓ:1.7g Maróni gesztenyerúd 20g EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Zöldborsóleves (1;) EN:104.6kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:15.6g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.7g CA:0.0mg Halpaprikás (1;4;7;) EN:253.5kcal ZS:19.6g TZS:4.7g SZH:4.4g CK:0.6g FH:13.4g SÓ:1.6g CA:22.4mg Durumtészta (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g	Erdei gyümölcskrémleves (1;7;) EN:356.0kcal ZS:5.4g TZS:3.7g SZH:69.4g CK:48.4g FH:4.6g SÓ:0.6g CA:63.0mg Cornflakes-es csirkemell csíkok (1;) EN:233.6kcal ZS:13.0g TZS:1.6g SZH:18.4g CK:0.7g FH:10.4g SÓ:1.2g Tört burgonya (12;) EN:235.0kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:2.6g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g
Uzsonna	Csemege turista szalámi EN:103.5kcal ZS:9.3g TZS:3.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Mákos búrkifli (1;) EN:50.0kcal ZS:9.6g SZH:23.1g FH:3.2g	Abaúj natúr joghurt 100g (7;) EN:55.0kcal ZS:3.0g TZS:1.9g SZH:3.8g CK:3.8g FH:3.3g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	Tavaszi felvágott KREL EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Kígyóborka friss	Fahéjas csiga (1;6;) EN:210.4kcal ZS:8.5g TZS:4.0g SZH:28.6g CK:7.9g FH:3.5g SÓ:0.2g