

Gasztvital	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Tízórai	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sajtkrém natúr (7;) EN:34.8kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:0.3g CK:0.2g FH:1.2g SÓ:0.1g CA:15.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Tejeskávé (1;7;) EN:159.5kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:30.9g CK:29.6g FH:3.1g SÓ:0.0g CA:120.0mg Tojáskrém (3;7;10;) EN:46.1kcal ZS:4.2g TZS:1.5g SZH:0.2g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.2g CA:4.8mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vajkrém, natúr (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:5.0mg 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:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Tej (7;) EN:50.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.6g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:120.0mg Vaniliás krémtúró (7;) EN:38.5kcal ZS:1.1g TZS:0.8g SZH:5.2g CK:5.0g FH:1.9g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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:182.1kcal ZS:8.4g TZS:1.5g SZH:12.8g CK:0.0g FH:11.9g SÓ:1.2g CA:0.0mg Tejberizs (7;) EN:129.5kcal ZS:2.6g TZS:1.6g SZH:20.2g CK:8.0g FH:4.6g SÓ:0.4g CA:135.0mg Barackos mangós gyümölcsöntet EN:30.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.3g CK:5.1g FH:0.4g SÓ:0.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Erőleves (1;9;) EN:103.3kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:13.6g CK:2.8g FH:5.3g SÓ:1.1g CA:0.0mg Zöldbabfőzelék (1;7;12;) EN:246.4kcal ZS:13.7g TZS:4.8g SZH:23.4g CK:2.4g FH:5.5g SÓ:0.4g CA:36.0mg Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;) EN:284.5kcal ZS:27.3g TZS:4.9g SZH:1.2g CK:0.0g FH:8.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Tejfölös burgonyaleves (1;7;12;) EN:122.2kcal ZS:3.2g TZS:2.0g SZH:18.7g CK:2.7g FH:2.7g SÓ:0.7g CA:18.0mg Édes-savanyú csirkecomb (1;6;10;) EN:164.3kcal ZS:9.3g TZS:2.4g SZH:10.6g CK:5.8g FH:8.5g SÓ:1.4g CA:0.0mg Petrezselymes rizs EN:297.4kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:54.3g FH:6.5g SÓ:1.3g 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:77.6kcal ZS:1.7g TZS:0.2g SZH:11.6g CK:0.2g FH:3.7g SÓ:0.5g CA:0.0mg Halpaprikás (1;4;7;) EN:202.1kcal ZS:15.3g TZS:3.6g SZH:3.3g CK:0.4g FH:11.5g SÓ:1.2g CA:16.8mg Durumtészta (1;) EN:440.3kcal ZS:14.9g TZS:1.9g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.0g	Erdei gyümölcskrémleves (1;7;) EN:412.0kcal ZS:8.4g TZS:5.8g SZH:76.5g CK:55.8g FH:4.9g SÓ:0.5g CA:74.3mg Panírozott dínó szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:164.5kcal ZS:7.7g TZS:1.7g SZH:16.1g CK:0.6g FH:6.7g SÓ:0.9g Tört burgonya (12;) EN:235.0kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:2.0g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g
Uzsonna	Csemege turista szalámi EN:69.0kcal ZS:6.2g TZS:2.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:0.5g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	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:55.4kcal ZS:4.8g TZS:2.0g SZH:0.7g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.4g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g 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:105.2kcal ZS:4.3g TZS:2.0g SZH:14.3g CK:4.0g FH:1.8g SÓ:0.1g