

Gasztvital	Hétfő 06.23	Kedd 06.24	Szerda 06.25	Csütörtök 06.26	Péntek 06.27
Reggeli	Vajkrém, magyaros (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 Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	Petrezselymes túrókrém (7;) EN:84.7kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.7g CK:1.7g FH:6.0g SÓ:0.8g CA:47.2mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	Padlizsán krém KREL EN:4.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	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 Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Gyümölcsös ivójoghurt (7;) EN:16.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:2.2g CK:2.2g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:20.0mg 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
Tízórai	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea (12;) EN:53.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tej (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd	Kelkáposztaleves virslivel (1;6;7;12;) EN:354.5kcal ZS:23.1g TZS:8.3g SZH:21.7g CK:1.2g FH:12.7g SÓ:1.9g CA:42.0mg Töltött gombóc (1;3;5;6;7;12;) EN:956.6kcal ZS:39.5g TZS:4.6g SZH:132.9g CK:22.6g FH:17.5g SÓ:6.3g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Orjaleves (1;9;) EN:97.7kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:12.7g CK:2.9g FH:5.1g SÓ:2.1g CA:0.0mg Sertéssült apró (1;) EN:419.5kcal ZS:25.6g TZS:5.9g SZH:7.1g CK:0.0g FH:37.7g SÓ:0.9g Burgonya féladag (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:2.0g Meggy mártás (1;7;) EN:170.7kcal ZS:1.9g TZS:1.2g SZH:35.3g CK:22.9g FH:2.1g SÓ:0.0g CA:12.7mg	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:227.9kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:41.8g CK:19.4g FH:2.7g SÓ:0.0g CA:44.3mg Sertéshúsos-halás tészta (1;4;) EN:654.6kcal ZS:27.1g TZS:5.0g SZH:74.0g CK:6.7g FH:27.0g SÓ:2.3g CA:0.0mg Sajtszórát (7;) EN:79.0kcal ZS:5.9g TZS:4.0g FH:6.5g SÓ:0.2g	Zöldséges fehérbableves (1;9;12;) EN:216.0kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:33.5g CK:2.2g FH:10.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:346.2kcal ZS:11.9g TZS:3.5g SZH:47.6g CK:1.3g FH:7.0g SÓ:1.0g CA:24.0mg Sertéspörkölt (12;) EN:224.8kcal ZS:14.9g TZS:2.6g SZH:4.3g CK:0.1g FH:17.1g SÓ:2.4g CA:0.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	Karfiol krémleves (1;7;) EN:117.5kcal ZS:7.3g TZS:3.7g SZH:8.6g CK:0.8g FH:3.7g SÓ:1.0g CA:19.5mg 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 Sült csirkecombfilé apró (7;) EN:251.9kcal ZS:19.7g TZS:5.5g FH:17.5g SÓ:2.4g Sárgarépas rizs EN:337.9kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:56.9g FH:6.9g SÓ:1.0g Káposztasaláta EN:53.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:6.8g FH:1.3g SÓ:0.6g CA:0.0mg Pöttyös Túró Rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Uzsonna	Paprikás diákcsemege KREL EN:195.6kcal ZS:17.7g TZS:6.2g SZH:1.1g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g	Burgonyás pogácsa (1;3;) EN:173.5kcal ZS:6.5g TZS:3.4g SZH:24.0g CK:0.8g FH:3.8g SÓ:0.9g	Zöldhagymás kenőmájás (6;7;) EN:107.4kcal ZS:9.6g SZH:1.2g FH:4.0g SÓ:0.9g Fehér kenyér 1 kg (1;3;6;7;9;10;) Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	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	
Vacsora	Pizza sonkás (saját) (1;3;6;7;) EN:634.3kcal ZS:27.3g TZS:9.5g SZH:68.1g CK:10.8g FH:26.6g SÓ:2.9g CA:24.0mg	Főtt császárszalonna KREL EN:158.8kcal ZS:15.0g TZS:6.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:5.4g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Barackos csirkemell (1;3;7;) EN:361.6kcal ZS:18.8g TZS:6.4g SZH:24.9g CK:17.8g FH:22.9g SÓ:3.0g CA:89.7mg Párolt rizs EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.9g	Toust szelet EN:46.8kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:3.0g CK:0.3g FH:3.3g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	

	Hétfő 06.23	Kedd 06.24	Szerda 06.25	Csütörtök 06.26	Péntek 06.27
Vacsora		Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g			