

Gasztvital	Hétfő 06.23	Kedd 06.24	Szerda 06.25	Csütörtök 06.26	Péntek 06.27
Tízórai	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Kókuszos túrókrém (7;) EN:40.0kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:0.6g CK:0.5g FH:2.7g SÓ:0.1g CA:15.6mg Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Kukorica pehely (1;) EN:96.5kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:21.3g CK:1.5g FH:2.0g SÓ:0.4g	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Marha párizsi EN:48.0kcal ZS:4.2g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.2g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Kakaó (7;) EN:173.6kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:28.3g CK:28.0g FH:7.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g Margarin (7;) 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	Gyümölcstea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tonhalkrém (4;7;10;) EN:73.2kcal ZS:6.1g TZS:2.8g SZH:0.4g CK:0.4g FH:4.1g SÓ:0.4g CA:9.8mg 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:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g
Ebéd	Sajtkrémleves (7;) EN:183.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:12.7g CK:12.1g FH:9.4g SÓ:1.4g CA:369.4mg Pirított zsemlekocka (1;) EN:26.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:0.1g FH:0.9g SÓ:0.0g Panírozott csirkemell cornflakes bundában (1;) EN:347.4kcal ZS:22.4g TZS:2.7g SZH:23.0g CK:0.9g FH:13.0g SÓ:1.5g Rizs köret EN:310.6kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:56.6g FH:6.8g SÓ:0.3g Savanyúság * (10;12;) EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:1.0g	Karfiolleves (1;) EN:152.4kcal ZS:8.3g TZS:1.0g SZH:15.2g CK:2.0g FH:3.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg Sertéspörkölt EN:141.7kcal ZS:9.2g TZS:1.6g SZH:3.2g CK:0.2g FH:10.7g SÓ:1.7g CA:0.0mg Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:276.4kcal ZS:6.0g TZS:2.7g SZH:44.7g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:2.5g CA:21.6mg Félbarna kenyér (1;) EN:62.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:1.7g SÓ:0.3g	Frankfurtileves (1;7;12;) EN:324.9kcal ZS:22.8g TZS:6.2g SZH:20.4g CK:0.4g FH:8.2g SÓ:2.2g CA:19.2mg Túrós tészta (1;7;) EN:305.4kcal ZS:8.0g TZS:3.5g SZH:44.9g CK:3.8g FH:12.7g SÓ:1.2g CA:24.0mg Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Rizsleves (6;9;) EN:88.2kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:15.0g CK:2.7g FH:1.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg Zöldfűszeres sertés aprópecsenye (9;) EN:89.5kcal ZS:3.3g TZS:1.1g SZH:1.6g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:368.6kcal ZS:13.0g TZS:3.5g SZH:41.1g CK:4.2g FH:16.1g SÓ:1.9g CA:24.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:62.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:1.7g SÓ:0.3g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:206.7kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:46.4g CK:37.8g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:36.0mg Tavaszi bulgur sertéshússal (1;) EN:330.1kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:50.4g CK:7.2g FH:19.5g SÓ:1.0g CA:0.0mg
Uzsonna	Zöldhagymás tejszínrém (7;) EN:63.8kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.8g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.1g CA:15.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Magyaros vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:10.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Szendvicskrém (7;) EN:58.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:15.0mg Császárzsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g Hónapos retek EN:0.8kcal ZS:0.0g SZH:0.1g FH:0.1g	Házi szárnyashúskrém (7;) EN:65.6kcal ZS:5.5g TZS:2.9g SZH:0.4g CK:0.4g FH:3.6g SÓ:0.2g CA:10.5mg Teljeskiőrlésű 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	Teljes kiőrlésű Lekváros táská (1;3;7;) EN:202.5kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:28.5g CK:11.1g FH:2.6g SÓ:0.3g