

Gasztvital	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04
Tízórai	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Tojáskrém (3;7;) EN:72.3kcal ZS:6.7g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.5g FH:2.1g SÓ:0.2g CA:13.5mg Kukoricás kenyér (1;) EN:164.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:34.2g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.8g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Vaníliás tej (7;) EN:112.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Gyümölcsstea (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 Napraforgómagos vajkrém (7;) EN:46.5kcal ZS:4.5g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.3g FH:0.7g SÓ:0.1g CA:5.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.2g FH:4.1g SÓ:1.0g	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Mátrai csemege szalámi EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Hónapos retek EN:1.1kcal ZS:0.0g SZH:0.2g FH:0.1g	Citromos tea EN:28.0kcal 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:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:190.8kcal ZS:9.7g TZS:1.5g SZH:13.8g CK:1.2g FH:9.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Piskóta kocka (1;3;) EN:136.8kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:27.0g FH:1.3g SÓ:0.1g Csokoládé öntet (7;) EN:82.7kcal ZS:1.7g TZS:1.1g SZH:13.1g CK:13.0g FH:3.5g SÓ:0.1g CA:120.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Zöldségleves (1;) EN:89.5kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:10.3g CK:0.2g FH:0.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg Sertés sült EN:145.0kcal ZS:8.3g TZS:1.9g SZH:0.0g CK:0.0g FH:16.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:175.8kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:39.1g CK:28.3g FH:2.2g SÓ:0.8g CA:36.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:0.9g	Paradicsomleves (1;6;) EN:184.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:30.4g CK:13.4g FH:3.3g SÓ:1.1g Panírozott halrúd (1;4;) EN:457.6kcal ZS:37.1g TZS:3.9g SZH:18.8g CK:0.6g FH:10.9g SÓ:0.6g Kukoricás bulgur (1;) EN:319.6kcal ZS:7.1g TZS:0.6g SZH:53.5g CK:9.5g FH:9.8g SÓ:1.2g Savanyúság * (10;12;) EN:10.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:1.2g	Árpagyöngyleves (1;9;) EN:46.7kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:5.3g CK:0.1g FH:0.7g SÓ:1.0g Csirkepörkölt EN:127.6kcal ZS:7.2g TZS:1.3g SZH:2.5g CK:0.0g FH:12.1g SÓ:1.1g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:337.7kcal ZS:8.7g TZS:1.9g SZH:45.1g CK:19.0g FH:15.4g SÓ:1.7g CA:120.0mg Nektarin EN:39.2kcal SZH:9.1g FH:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Őszibarack krémleves (1;7;) EN:137.1kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:25.3g CK:18.2g FH:2.0g SÓ:0.5g CA:32.0mg Tavaszi rizseshús (9;) EN:372.6kcal ZS:6.1g TZS:1.2g SZH:60.2g CK:1.2g FH:19.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g
Uzsonna	Füldői sonka EN:140.1kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.2g SÓ:0.8g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Tavaszi felvágott EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.7g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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 TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g	Zöldfűszeres kockasajt (7;) EN:83.1kcal ZS:7.4g TZS:2.9g SZH:1.2g CK:1.2g FH:3.0g SÓ:0.2g CA:126.0mg Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g