

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:66.0kcal ZS:5.4g TZS:3.7g SZH:0.6g CK:0.5g FH:1.5g SÓ:0.2g CA:13.5mg Kukoricás kenyér (1;) EN:137.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:28.5g CK:0.6g FH:3.9g SÓ:0.7g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Vaníliás tej (7;) EN:89.4kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:12.5g CK:12.5g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ:0.3g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Napraforgómagos vajkrém (7;) EN:40.6kcal ZS:4.0g TZS:2.3g SZH:0.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g CA:5.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.2g FH:3.4g SÓ:0.8g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg 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	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:35.2kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g CA:16.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:184.0kcal ZS:9.4g TZS:1.5g SZH:13.8g CK:1.2g FH:8.6g 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 Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g Félbarna kenyér (1;) EN:62.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:1.7g SÓ:0.3g	Zöldségleves (1;) EN:83.9kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:9.4g CK:0.2g FH:0.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg Sertés sült EN:112.7kcal ZS:6.7g TZS:1.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:12.3g SÓ:0.5g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:343.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:50.1g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:0.2g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:62.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:1.7g SÓ:0.3g	Paradicsomleves (1;6;) EN:175.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:28.3g CK:12.4g FH:3.2g SÓ:1.1g Panírozott halrúd (1;4;) EN:233.8kcal ZS:12.3g TZS:1.2g 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:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:1.0g	Árpagyöngyleves (1;9;) EN:43.6kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:5.3g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:0.9g Csirkepörkölt EN:95.8kcal ZS:5.7g TZS:1.0g SZH:2.2g CK:0.0g FH:8.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:332.7kcal ZS:8.7g TZS:1.9g SZH:44.1g CK:19.0g FH:15.3g SÓ:1.7g CA:120.0mg Nektarin EN:39.2kcal SZH:9.1g FH:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:62.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:1.7g SÓ:0.3g	Őszibarack krémleves (1;7;) EN:118.8kcal ZS:2.9g TZS:1.9g SZH:21.8g CK:15.7g FH:1.7g SÓ:0.4g CA:28.0mg Tavaszi rizseshús (9;) EN:318.3kcal ZS:5.2g TZS:1.0g SZH:51.8g CK:1.0g FH:16.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:1.0g
Uzsonna	Fürdői sonka EN:93.4kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:1.0g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.5g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Zöldhagymás tejszínekrem (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 Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Edami sajt (7;) EN:79.0kcal ZS:5.9g TZS:4.0g SZH:0.5g CK:0.5g FH:6.5g SÓ:0.2g CA:200.0mg 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	Mátrai csemege szalámi EN:72.0kcal ZS:6.7g TZS:2.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Hónapos retek EN:0.8kcal ZS:0.0g SZH:0.1g FH:0.1g	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