

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 Magyaros vajkrém (7;) EN:0.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.1mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Tejeskávé (1;7;) EN:207.2kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:41.7g CK:40.0g FH:4.7g SÓ:0.1g CA:159.6mg 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	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:52.6kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.7g CK:0.4g FH:2.0g SÓ:0.1g Zöldség EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Tej (7;) EN:4.4kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:12.0mg Szendvicskrém (7;) EN:29.2kcal ZS:3.0g TZS:1.9g SZH:0.3g CK:0.3g FH:0.3g SÓ:0.1g CA:7.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Csicszeriborsókrém (7;) EN:29.2kcal ZS:3.0g TZS:1.9g SZH:0.3g CK:0.3g FH:0.3g SÓ:0.7g CA:7.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g
Ebéd	Csirkebecsináltleves (7;9;12;) EN:96.1kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:3.7g CK:0.4g FH:12.2g SÓ:1.1g CA:13.5mg Tejbegríz (1;7;) EN:284.4kcal ZS:3.6g TZS:2.4g SZH:52.0g CK:26.5g FH:10.6g SÓ:0.7g CA:264.0mg Kakaósórárt EN:60.8kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:12.4g CK:12.0g FH:0.7g SÓ:0.1g Gyümölcs db EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Lebbencsleves (1;9;12;) EN:110.9kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:17.2g CK:0.7g FH:2.8g SÓ:1.1g CA:0.0mg Parajfőzelék (1;7;) EN:103.3kcal ZS:5.1g TZS:2.6g SZH:11.2g CK:5.3g FH:3.0g SÓ:1.0g CA:36.0mg Főtt tojás (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:71.2kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:1.9g FH:2.2g SÓ:1.2g CA:0.0mg Mexikói csirkefalatok (1;) EN:264.0kcal ZS:18.4g TZS:4.4g SZH:11.4g CK:0.7g FH:12.3g SÓ:2.1g CA:0.0mg Párolt rizs EN:343.1kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:0.8g Gyümölcs db EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Karfiolleves (9;) EN:83.4kcal ZS:7.0g TZS:0.7g SZH:2.8g CK:0.5g FH:2.0g SÓ:0.9g CA:0.0mg Lecsós sertésszelet EN:142.2kcal ZS:4.9g TZS:1.7g SZH:3.7g CK:0.4g FH:18.9g SÓ:1.4g CA:0.0mg Főtt burgonya (12;) EN:206.8kcal ZS:0.4g SZH:40.5g FH:5.5g SÓ:2.0g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:73.2kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.0g FH:2.2g SÓ:0.4g	Csontleves (9;) EN:12.8kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:1.0g CK:0.5g FH:0.8g SÓ:0.0g Gyümölcsmártás (1;7;) EN:160.9kcal ZS:2.5g TZS:2.0g SZH:32.1g CK:28.6g FH:1.4g SÓ:0.7g CA:0.0mg Húsgombóc (3;) EN:223.8kcal ZS:12.3g TZS:4.3g SZH:15.6g CK:0.0g FH:12.9g SÓ:1.1g Kuszkusz (1;) EN:353.2kcal ZS:8.0g TZS:1.0g SZH:58.3g CK:2.4g FH:10.6g SÓ:1.0g Menü süti (1;3;5;6;7;8;) EN:103.0kcal ZS:3.6g TZS:1.6g SZH:15.7g CK:9.5g FH:1.6g CA:0.1mg
Uzsonna	Turista szalámi EN:50.6kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:2.3g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Rozsos zsemle (1;) EN:6.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g Zöldség EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Sajtkrém (7;) EN:17.2kcal ZS:1.4g TZS:0.9g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:62.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Zöldség EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Sonkás kockasajt (7;) EN:34.0kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.2g CA:100.6mg 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	Baromfi párizsi EN:29.8kcal ZS:2.5g TZS:0.9g SZH:0.2g CK:0.1g FH:1.6g SÓ:0.3g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g korpás zsemle (1;6;) EN:141.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:26.9g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.6g Zöldség EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Poharas tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g