

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:0.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.1mg vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Tejeskávé (1;7;) EN:155.5kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:31.3g CK:30.0g FH:3.5g SÓ:0.1g CA:120.0mg vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Zöldség EN:4.7kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.2g	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:73.0kcal ZS:7.5g TZS:4.8g SZH:0.8g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.2g CA:18.8mg vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Csicscriborsókrém (7;) EN:21.9kcal ZS:2.3g TZS:1.4g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.5g CA:5.6mg vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g
Ebéd	Vajgaluska leves (1;9;12;) EN:155.6kcal ZS:7.9g TZS:2.6g SZH:11.3g CK:0.0g FH:9.1g SÓ:1.3g CA:0.0mg Temesvári falatok (1;7;) EN:143.0kcal ZS:9.4g TZS:2.0g SZH:2.5g CK:0.3g FH:11.5g SÓ:1.1g CA:0.0mg Tésztaköret (1;) EN:253.2kcal ZS:5.4g TZS:0.8g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:0.8g	Sárgarépakrémleves (1;7;) EN:344.3kcal ZS:18.1g TZS:11.2g SZH:36.0g CK:18.3g FH:8.6g SÓ:0.5g CA:96.0mg Pirított kenyérkocka (1;) EN:26.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:0.2g FH:1.0g SÓ:0.1g Fokhagymás csirkeapró EN:107.7kcal ZS:5.7g TZS:1.1g SZH:2.0g CK:0.0g FH:11.3g SÓ:0.8g Kelkáposztafőzelék (1;12;) EN:141.8kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:17.6g CK:0.0g FH:4.4g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Tarhonyaleves (1;9;) EN:76.6kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:10.3g CK:1.1g FH:1.8g SÓ:0.8g CA:0.0mg Főtt virsli EN:94.8kcal ZS:7.1g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.3g FH:6.2g SÓ:1.2g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:189.3kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:26.9g CK:5.3g FH:10.9g SÓ:0.9g CA:36.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:48.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.0g FH:1.5g SÓ:0.3g Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Fahéjas szilvaleves (1;) EN:86.1kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:18.8g CK:12.7g FH:1.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg Rántott halrúd (1;4;) EN:460.5kcal ZS:34.5g TZS:3.6g SZH:22.8g CK:0.7g FH:13.2g SÓ:0.7g Petrezselymes rizs EN:242.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:54.3g FH:6.5g SÓ:0.6g Savanyúság (10;) EN:11.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:0.4g	Legényfogyó leves (1;9;12;) EN:135.7kcal ZS:4.6g TZS:1.1g SZH:9.1g CK:0.5g FH:13.2g SÓ:1.2g Tejbedara TM (1;) EN:223.2kcal ZS:1.9g TZS:0.3g SZH:48.1g CK:21.5g FH:2.8g SÓ:0.5g CA:198.0mg Kakaószórat EN:45.6kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:9.3g CK:9.0g FH:0.5g SÓ:0.0g Gyümölcs db EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g
Uzsonna	Turista szalámi EN:38.0kcal ZS:3.4g TZS:1.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Zöldség EN:4.7kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.2g	Sajtkrém (7;) EN:12.9kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:0.4g CK:0.4g FH:0.3g SÓ:0.1g CA:46.5mg vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Zöldség EN:4.7kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.2g	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 vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Margarin liga (tm) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Baromfi párizsi EN:22.3kcal ZS:1.9g TZS:0.7g SZH:0.2g CK:0.1g FH:1.2g SÓ:0.2g 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:4.7kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.2g	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 vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g