

Gasztvital	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04
Tízórai	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Bécsi felvágott EN:87.3kcal ZS:7.8g TZS:3.3g SZH:0.7g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.5g margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Panini (1;7;) EN:138.5kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:27.0g CK:0.9g FH:4.8g SÓ:0.5g	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Trappista sajt (7;) EN:118.8kcal ZS:8.6g TZS:5.6g SZH:0.6g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:0.8g CA:260.0mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Mákos rigó (1;) EN:167.0kcal ZS:2.6g SZH:30.5g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:1.9g	Csipkebogyó tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g	Tejeskávé (1;7;) EN:129.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Pritamin paprika EN:11.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.8g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:185.5kcal ZS:2.3g TZS:1.8g SZH:37.5g CK:23.8g FH:2.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Zöldséges rizseshús (csirke) EN:416.7kcal ZS:6.3g TZS:1.2g SZH:71.9g CK:1.7g FH:18.1g SÓ:1.2g CA:0.0mg Cékla saláta (10;) EN:28.0kcal ZS:0.1g SZH:7.0g FH:1.2g SÓ:0.7g	Lebbencs leves (1;3;9;12;) EN:165.5kcal ZS:7.2g TZS:1.3g SZH:20.3g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Sertés vagdalt (1;3;6;7;10;) EN:490.7kcal ZS:33.7g TZS:7.2g SZH:27.9g CK:0.4g FH:18.1g SÓ:1.8g CA:0.0mg Finomfőzelék (1;7;) EN:296.9kcal ZS:12.8g TZS:4.3g SZH:36.3g CK:9.5g FH:8.2g SÓ:1.4g CA:84.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Halgaluska leves (1;3;4;9;) EN:317.8kcal ZS:8.7g TZS:2.5g SZH:35.2g CK:1.0g FH:20.0g SÓ:0.8g Gránátos kocka (1;3;12;) EN:449.3kcal ZS:6.2g TZS:0.9g SZH:82.0g CK:1.2g FH:13.0g SÓ:1.1g CA:0.0mg alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Köménymag leves (1;) EN:65.0kcal ZS:5.6g TZS:0.6g SZH:3.1g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:1.2g CA:0.0mg levesgyöngy (1;3;) EN:43.1kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:7.1g FH:1.1g SÓ:0.1g Sült csirkecomb filé EN:144.1kcal ZS:6.7g TZS:1.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:19.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:325.0kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:47.7g CK:4.1g FH:18.4g SÓ:0.4g CA:0.0mg fehér kenyér (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g	Tejfölös karalábé leves (1;3;7;) EN:127.8kcal ZS:5.5g TZS:2.6g SZH:13.9g CK:5.5g FH:4.1g SÓ:0.4g CA:36.0mg Pincepörkölt (sertés) EN:462.3kcal ZS:20.9g TZS:5.6g SZH:44.6g CK:0.0g FH:18.7g SÓ:1.2g CA:0.0mg Házi káposztasaláta EN:50.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.6g CK:6.0g FH:1.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g
Uzsonna	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:172.5mg Teljeskiőrlésű kifli (1;3;6;7;10;) EN:153.5kcal ZS:2.0g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.4g FH:4.0g SÓ:0.5g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Barackos túrókrém (7;) EN:53.6kcal ZS:1.6g TZS:1.2g SZH:6.2g CK:4.0g FH:3.5g SÓ:0.0g CA:40.0mg 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	Szendvics sonka EN:37.2kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:1.2g CK:0.6g FH:4.5g SÓ:0.8g margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Rágórépa EN:20.0kcal ZS:0.1g SZH:4.2g FH:0.6g SÓ:0.0g	Magyaros vajkrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:20.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Sárgabarack EN:32.8kcal ZS:0.1g SZH:7.2g CK:7.2g FH:0.6g	Fahéjas csiga (1;6;) EN:210.4kcal ZS:8.5g TZS:4.0g SZH:28.6g CK:7.9g FH:3.5g SÓ:0.2g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g