

Gasztvital	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04
Tízórai	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Bécsi felvágott EN:58.2kcal ZS:5.2g TZS:2.2g SZH:0.5g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.3g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g CA:195.0mg 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:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Tej (7;) EN:87.0kcal ZS:4.2g TZS:3.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Mákos rigó (1;) EN:167.0kcal ZS:2.6g SZH:30.5g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:1.9g	Csipkebogyó tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g 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:96.5kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:13.8g CK:12.5g FH:5.1g SÓ:0.2g CA:180.0mg 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 Pritamin paprika EN:7.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:1.2g FH:0.2g SÓ:0.0g
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:152.3kcal ZS:2.8g TZS:2.3g SZH:28.8g CK:20.2g FH:1.8g SÓ:0.4g CA:0.0mg Zöldséges rizseshús (csirke) EN:312.7kcal ZS:4.7g TZS:0.9g SZH:53.9g CK:1.3g FH:13.6g SÓ:0.9g CA:0.0mg Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.1g SZH:4.0g FH:0.7g SÓ:0.4g	Lebbencs leves (1;3;9;12;) EN:124.1kcal ZS:5.4g TZS:0.9g SZH:15.2g CK:0.5g FH:2.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg Sertés vagdalt (1;3;6;7;10;) EN:441.7kcal ZS:31.5g TZS:6.4g SZH:23.8g CK:0.4g FH:15.3g SÓ:1.5g CA:0.0mg Finomfőzelék (1;7;) EN:208.6kcal ZS:8.0g TZS:2.5g SZH:27.4g CK:7.3g FH:6.2g SÓ:1.1g CA:63.0mg 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:233.8kcal ZS:6.6g TZS:2.0g SZH:27.1g CK:0.7g FH:13.6g SÓ:0.5g Gránátos kocka (1;3;12;) EN:337.2kcal ZS:4.6g TZS:0.6g SZH:61.6g CK:0.9g FH:9.7g SÓ:0.8g 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:48.8kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:2.3g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.9g 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:102.1kcal ZS:4.8g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:13.7g SÓ:0.9g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:249.6kcal ZS:5.2g TZS:0.5g SZH:35.8g CK:3.1g FH:13.8g SÓ:0.2g CA:0.0mg fehér kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Tejfölös karalábé leves (1;3;7;) EN:90.9kcal ZS:4.0g TZS:1.9g SZH:9.6g CK:4.1g FH:2.9g SÓ:0.3g CA:26.2mg Pincepörkölt (sertés) EN:380.8kcal ZS:16.9g TZS:4.2g SZH:38.5g CK:0.0g FH:14.3g SÓ:0.9g CA:0.0mg Házi káposztasaláta EN:35.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.4g CK:4.0g FH:1.0g SÓ:0.7g 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:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Barackos túrókrém (7;) EN:37.3kcal ZS:1.1g TZS:0.8g SZH:4.5g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:0.0g CA:28.4mg Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:119.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:20.8g CK:3.4g FH:3.3g SÓ:0.2g	Szendvics sonka EN:24.8kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:0.8g CK:0.4g FH:3.0g SÓ:0.5g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Magyaros vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g CA:15.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Sárgabarack EN:28.7kcal ZS:0.1g SZH:6.3g CK:6.3g FH:0.5g	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