

Gasztvital	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Tízórai	Gyümölcsstea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Baromfi párizsi EN:60.9kcal ZS:5.1g TZS:1.8g SZH:0.5g CK:0.3g FH:3.3g SÓ:0.6g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g	Vaníliás rizstej EN:157.0kcal ZS:2.3g TZS:0.4g SZH:33.4g CK:18.6g FH:0.7g SÓ:0.1g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Gyümölcsstea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:31.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g FH:2.7g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Kakaó tm EN:108.9kcal ZS:2.4g TZS:0.6g SZH:20.5g CK:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Citromos tea (12;) EN:24.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Magyaros margarinkrém EN:0.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g
Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves (1;9;12;) EN:152.4kcal ZS:8.6g TZS:1.6g SZH:5.7g CK:0.8g FH:12.1g SÓ:1.4g CA:0.0mg Morzsás nudli (1;3;) EN:584.1kcal ZS:4.6g TZS:0.3g SZH:90.6g CK:0.3g FH:13.9g SÓ:3.4g Porcukor szórat EN:82.0kcal SZH:20.0g CK:20.0g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Csontleves (9;) EN:209.4kcal ZS:14.7g TZS:3.5g SZH:5.5g CK:2.4g FH:12.0g SÓ:1.1g Cérnametélt (1;) EN:17.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:0.2g FH:0.6g SÓ:0.1g Húsgombóc (3;) EN:203.4kcal ZS:10.4g TZS:3.6g SZH:16.2g CK:0.2g FH:11.3g SÓ:0.9g CA:0.0mg Paradicsommártás (1;9;) EN:132.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:28.6g CK:16.1g FH:2.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg Főtt burgonya (12;) EN:152.3kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:25.8g FH:3.5g SÓ:1.7g	Gyümölcsleves (1;) EN:164.1kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:37.7g CK:28.9g FH:1.4g SÓ:0.5g CA:0.0mg Tarhonyáshús (1;) EN:549.2kcal ZS:15.9g TZS:4.2g SZH:74.8g CK:3.9g FH:25.6g SÓ:1.4g CA:0.0mg Káposztasaláta * (12;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:0.5g FH:1.3g SÓ:0.5g	Magyaros burgonyaleves (1;9;12;) EN:152.7kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:20.1g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.4g CA:0.0mg Vagdalt (1;3;) EN:420.3kcal ZS:36.8g TZS:6.2g SZH:11.7g CK:0.0g FH:10.1g SÓ:1.4g CA:0.0mg Zöldbabfőzelék (1;) EN:114.3kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:15.0g CK:3.6g FH:4.4g SÓ:0.5g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:48.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.0g FH:1.5g SÓ:0.3g	Gombakrémleves (1;) EN:82.3kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:14.7g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.9g CA:0.0mg Pirított kenyérkocka (1;) EN:26.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:0.1g FH:0.9g SÓ:0.0g Rántott halrúd (1;4;) EN:351.8kcal ZS:25.8g TZS:2.7g SZH:18.2g CK:0.6g FH:10.6g SÓ:0.5g Zöldséges rizs EN:337.4kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:73.4g CK:3.5g FH:9.7g SÓ:0.5g CA:0.0mg
Uzsonna	Zöldfűszeres margarinkrém EN:45.0kcal ZS:5.0g TZS:1.5g SZH:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g 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	Házi húskrém EN:46.8kcal ZS:4.5g TZS:1.3g SZH:0.4g CK:0.0g FH:1.3g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Pulyka párizsi EN:63.6kcal ZS:5.4g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.6g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Zelleres margarin (9;) EN:113.8kcal ZS:12.1g TZS:3.8g SZH:1.0g FH:0.3g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Mini lekvár EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g