

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:40.6kcal ZS:3.4g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.2g FH:2.2g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g 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:94.4kcal ZS:2.2g TZS:0.5g SZH:17.6g CK:6.4g FH:1.0g 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	Citromos tea (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 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:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g
Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves (1;9;12;) EN:130.7kcal ZS:7.4g TZS:1.4g SZH:4.9g CK:0.7g FH:10.3g SÓ:1.2g CA:0.0mg Morzsa nudli (1;3;) EN:490.1kcal ZS:3.9g TZS:0.3g SZH:77.1g CK:0.3g FH:11.7g SÓ:3.0g Porcukor szórat EN:82.0kcal SZH:20.0g CK:20.0g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g SZH:4.9g FH:0.3g	Csontleves (9;) EN:134.7kcal ZS:9.7g TZS:2.0g SZH:4.6g CK:2.0g FH:6.4g SÓ:1.0g 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:177.0kcal ZS:8.3g TZS:2.9g SZH:16.2g CK:0.2g FH:9.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Paradicsommártás (1;9;) EN:118.1kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:25.3g CK:13.9g FH:2.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Főtt burgonya (12;) EN:130.9kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:22.1g FH:3.0g SÓ:1.5g	Gyümölcsleves (1;) EN:156.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:36.0g CK:27.7g FH:1.4g SÓ:0.4g CA:0.0mg Tarhonyáshús (1;) EN:478.7kcal ZS:13.6g TZS:3.6g SZH:66.2g CK:3.3g FH:22.1g SÓ:1.2g CA:0.0mg Káposztasaláta * (12;) EN:11.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.4g FH:1.0g SÓ:0.4g	Magyaros burgonyaleves (1;9;12;) EN:130.8kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:17.2g CK:0.1g FH:2.4g 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:84.9kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:11.1g CK:2.6g FH:3.3g SÓ:0.4g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g	Gombakrémleves (1;) EN:68.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:11.7g CK:0.5g FH:4.2g SÓ:0.7g 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:259.4kcal ZS:19.9g TZS:2.1g SZH:12.2g CK:0.4g FH:7.0g SÓ:0.4g Zöldséges rizs EN:289.2kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:62.9g CK:3.0g FH:8.4g SÓ:0.4g CA:0.0mg
Uzsonna	Zöldfűszeres margarinkrém EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g 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:36.0kcal ZS:3.1g TZS:0.9g SZH:0.5g CK:0.1g FH:1.6g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Pulyka párizsi EN:42.4kcal ZS:3.6g TZS:1.3g SZH:0.3g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.4g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Zelleres margarin (9;) EN:85.4kcal ZS:9.0g TZS:2.8g SZH:0.8g FH:0.2g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	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