

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 tej (7;) EN:173.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg 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 Csirkemell sonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g 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 (7;) EN:120.3kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:15.3g CK:15.0g FH:7.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g	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 vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:10.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g
Ebéd	Tárkonyos raguleves (7;9;) EN:195.9kcal ZS:10.0g TZS:3.4g SZH:11.4g CK:4.4g FH:13.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg Mákszórat EN:117.0kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:18.4g CK:15.8g FH:2.1g Főtt tészta (1;) EN:397.6kcal ZS:6.4g TZS:1.0g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.7g 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 Fasírt golyó (1;6;) EN:389.7kcal ZS:36.6g TZS:4.6g SZH:7.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.1g 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 Főtt virsli EN:159.0kcal ZS:13.8g TZS:4.2g SZH:1.6g CK:0.2g FH:7.2g SÓ:1.3g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:111.7kcal ZS:4.8g TZS:2.1g SZH:11.7g CK:3.3g FH:4.3g 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;7;) EN:88.2kcal ZS:2.6g TZS:2.0g SZH:11.2g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.7g CA:22.5mg 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	Lapkasajt (7;) EN:43.7kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:0.8g CK:0.8g FH:2.1g SÓ:0.5g CA:95.6mg margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g 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	Sonkakrém (6;7;) EN:109.6kcal ZS:9.4g TZS:4.6g SZH:1.1g CK:0.7g FH:5.2g SÓ:1.0g CA:11.3mg 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 túrókrém (7;9;) EN:42.1kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.0g CA:28.0mg 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