

Gasztvital	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04
Tízórai	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Lapka sajt (7;) EN:1.4kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:3.2mg vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Natúr sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g Kápia paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g	Málna tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Vaníliás tej (7;) EN:113.3kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:15.2g CK:13.7g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ:0.3g	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Tonhalkrém (4;7;10;) EN:75.8kcal ZS:5.9g TZS:2.3g SZH:0.3g CK:0.3g FH:5.3g SÓ:0.4g CA:7.5mg Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Zöldhagyma EN:1.9kcal ZS:0.0g SZH:0.0g FH:0.1g
Ebéd	Görög raguleves EN:91.8kcal ZS:5.9g TZS:1.6g SZH:2.9g CK:0.3g FH:6.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg Morzsás nudli (1;3;) EN:330.9kcal ZS:3.3g TZS:0.3g SZH:48.1g CK:0.5g FH:8.1g SÓ:1.3g Fahéj szórát EN:120.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:29.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Tojásleves (1;3;) EN:39.9kcal ZS:2.9g TZS:0.2g SZH:2.2g CK:0.0g FH:1.2g SÓ:0.7g CA:0.0mg Sertés vagdalt (1;3;) EN:442.6kcal ZS:31.5g TZS:6.4g SZH:23.9g CK:0.4g FH:15.2g SÓ:1.1g CA:0.0mg Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:97.6kcal ZS:2.8g TZS:2.1g SZH:12.7g CK:3.1g FH:4.3g SÓ:0.8g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Mexikói zöldségleves (mexikói zöldségkeverékkel) (1;) EN:43.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.6g CK:0.6g FH:2.0g SÓ:0.7g Csirkepaprikás (1;7;) EN:142.8kcal ZS:9.5g TZS:2.8g SZH:4.6g CK:0.5g FH:9.4g SÓ:0.7g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:222.1kcal ZS:5.8g TZS:0.8g SZH:36.0g CK:1.8g FH:6.1g SÓ:0.0g	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;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Édes chilis bab sertésraguval EN:210.1kcal ZS:8.6g TZS:3.1g SZH:17.1g CK:3.6g FH:14.1g SÓ:1.0g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:137.9kcal ZS:3.4g TZS:2.1g SZH:23.1g CK:18.8g FH:2.0g SÓ:0.0g CA:29.8mg Rakott karfiol (csirkehússal) (7;) EN:215.1kcal ZS:9.7g TZS:2.8g SZH:16.0g CK:0.6g FH:14.2g SÓ:0.2g CA:22.5mg
Uzsonna	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g	Baromfi párizsi EN:40.6kcal ZS:3.4g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.2g FH:2.2g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g	Magos sajtkrém (7;) EN:92.1kcal ZS:7.3g TZS:2.5g SZH:2.7g CK:1.0g FH:3.8g SÓ:0.2g CA:115.0mg Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Mátrai csemege szalámi EN:72.0kcal ZS:6.7g TZS:2.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Ivó joghurt kajszis (7;) EN:96.3kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g