

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
Tízórai	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:206.8mg Falusi kenyér (1;) EN:184.1kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:37.6g CK:1.2g FH:7.0g SÓ:0.4g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Sárgarépás szendvicskrém (7;) EN:91.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.7g CK:0.8g FH:0.9g SÓ:0.3g CA:22.5mg Falusi kenyér (1;) EN:184.1kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:37.6g CK:1.2g FH:7.0g SÓ:0.4g	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Körözött (7;) EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g CA:32.0mg Vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Kakaó (7;) EN:139.8kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:10.3g CK:10.0g FH:7.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:321.0kcal ZS:7.2g SZH:47.6g FH:13.4g SÓ:1.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tonhalkrém (4;7;10;) EN:105.1kcal ZS:8.9g TZS:4.2g SZH:0.6g CK:0.6g FH:5.5g SÓ:0.7g CA:15.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Kápia paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g
Ebéd	Babgulyás (1;3;9;) EN:270.6kcal ZS:16.2g TZS:3.8g SZH:17.9g CK:0.9g FH:12.6g SÓ:0.8g CA:0.0mg Mák szórat EN:141.0kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:15.4g FH:3.1g Főtt tészta (1;) EN:335.2kcal ZS:7.0g TZS:1.0g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:0.8g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:143.7kcal ZS:10.8g TZS:3.4g SZH:7.6g CK:1.7g FH:2.3g SÓ:0.5g CA:24.0mg Pirított tökmag EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g Kefíres burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:213.6kcal ZS:5.7g TZS:1.0g SZH:32.3g CK:0.8g FH:5.0g SÓ:0.5g CA:24.0mg Vagdalt (1;3;6;7;10;) EN:288.1kcal ZS:17.4g TZS:4.9g SZH:17.6g CK:0.6g FH:14.7g SÓ:0.5g 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	Erőleves EN:78.5kcal ZS:3.2g TZS:0.9g SZH:7.3g CK:2.8g FH:4.6g SÓ:0.6g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:31.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:1.1g SÓ:0.0g Hentes sertéstokány * (1;6;10;12;) EN:245.5kcal ZS:16.8g TZS:6.0g SZH:7.5g CK:1.1g FH:15.4g SÓ:1.1g Párolt rizs EN:446.9kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.5g	Magyaros burgonyaleves (1;3;12;) EN:146.0kcal ZS:5.3g TZS:1.3g SZH:19.8g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg Tököfőzelék (1;7;) EN:208.4kcal ZS:11.8g TZS:4.7g SZH:20.7g CK:0.8g FH:4.0g SÓ:0.5g CA:36.0mg Panírozott dino szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:447.8kcal ZS:31.6g TZS:4.9g SZH:27.6g CK:1.0g FH:11.4g SÓ:1.5g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Narancs EN:82.0kcal SZH:17.0g FH:1.2g	Karalábéleves (1;9;) EN:68.3kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:9.2g CK:2.1g FH:2.1g SÓ:0.5g CA:0.0mg Zöldséges sertésragu EN:182.6kcal ZS:8.5g TZS:2.0g SZH:6.4g CK:1.4g FH:18.2g SÓ:1.0g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:294.0kcal ZS:3.0g TZS:0.1g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg
Uzsonna	Szendvicssonka EN:49.6kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:1.6g CK:0.8g FH:6.0g SÓ:1.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:279.4kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:56.7g CK:1.2g FH:10.7g SÓ:1.4g	Tavaszi felvágott EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.7g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:86.4kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:1.6g CK:1.0g FH:2.0g SÓ:0.4g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:251.5kcal ZS:1.7g TZS:0.1g SZH:51.1g CK:1.1g FH:9.7g SÓ:1.3g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Magyaros szendvicskrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:20.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g TV paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g