

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
Tízórai	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sajtkrém (7;) EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:103.4mg Falusi kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	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:45.8kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:0.9g CK:0.4g FH:0.4g SÓ:0.1g CA:11.3mg Falusi kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Körözött (7;) EN:35.2kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g CA:16.0mg Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Kakaó (7;) EN:127.8kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:17.3g CK:17.0g FH:7.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Gyümölcs tea (12;) EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tonhalkrém (4;7;10;) EN:63.4kcal ZS:5.4g TZS:2.5g SZH:0.4g CK:0.4g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:9.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Kápia paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g
Ebéd	Babgulyás (1;3;9;) EN:229.6kcal ZS:14.1g TZS:3.1g SZH:15.1g CK:0.8g FH:9.8g SÓ:0.5g CA:0.0mg Mák szórat EN:94.0kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:12.4g CK:10.3g FH:2.1g Főtt tészta (1;) EN:257.2kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:0.6g 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:138.7kcal ZS:10.7g TZS:3.4g SZH:7.2g CK:1.4g FH:2.0g SÓ:0.4g CA:24.0mg Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Kefíres burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:191.8kcal ZS:5.4g TZS:0.9g SZH:28.4g CK:0.6g FH:4.3g SÓ:0.3g CA:18.0mg Natúr vagdalt (1;3;6;) EN:204.9kcal ZS:16.2g TZS:2.5g SZH:11.0g CK:0.3g FH:4.3g SÓ:0.9g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Erőleves EN:55.3kcal ZS:2.1g TZS:0.6g SZH:5.5g CK:2.0g FH:3.2g SÓ:0.4g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.0g Hentes sertéstokány * (1;6;10;12;) EN:211.5kcal ZS:14.1g TZS:5.0g SZH:7.0g CK:1.1g FH:13.7g SÓ:0.9g Párolt rizs EN:377.7kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:0.2g	Magyaros burgonyaleves (1;3;12;) EN:126.2kcal ZS:4.3g TZS:1.2g SZH:17.5g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.7g CA:0.0mg Tököfőzelék (1;7;) EN:159.6kcal ZS:8.8g TZS:3.2g SZH:16.3g CK:0.5g FH:3.1g SÓ:0.2g CA:24.0mg Panírozott dino szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:223.9kcal ZS:15.8g TZS:2.4g SZH:13.8g CK:0.5g FH:5.7g 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 Narancs EN:82.0kcal SZH:17.0g FH:1.2g	Karalábéleves (1;9;) EN:62.3kcal ZS:2.1g TZS:0.2g SZH:8.4g CK:1.7g FH:1.8g SÓ:0.4g CA:0.0mg Zöldséges sertésragu EN:142.0kcal ZS:6.6g TZS:1.5g SZH:5.0g CK:1.1g FH:14.1g SÓ:0.8g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:219.5kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg
Uzsonna	Szendvicssonka EN:24.8kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:0.8g CK:0.4g FH:3.0g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g	Tavaszi felvágott EN:55.4kcal ZS:4.8g TZS:2.0g SZH:0.7g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Zöldfűszeres túrókrém (7;9;) EN:46.5kcal ZS:3.8g TZS:2.1g SZH:0.7g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.2g CA:15.6mg Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Magyaros szendvicskrém (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 Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Hónapos retek EN:37.5kcal ZS:0.3g SZH:5.5g FH:3.0g	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