

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
Tízórai	Gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sonkás szelet EN:28.5kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:0.1g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.7g Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tojáskrém (3;7;) EN:95.1kcal ZS:8.8g TZS:5.1g SZH:1.3g CK:0.5g FH:2.7g SÓ:0.2g Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Méz EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Vaníliás túrókrém (7;) EN:64.5kcal ZS:1.9g TZS:1.3g SZH:8.0g CK:7.2g FH:3.8g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g	Kakaó (7;) EN:124.6kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g Lenmagos sajtkrém (7;) EN:78.2kcal ZS:6.0g TZS:3.6g SZH:2.3g CK:1.9g FH:3.6g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g
Ebéd	Sertés raguleves (1;9;) EN:163.6kcal ZS:5.8g TZS:1.3g SZH:12.9g CK:1.4g FH:13.4g SÓ:1.5g Morzsa nudli (1;3;) EN:532.2kcal ZS:4.8g TZS:0.4g SZH:77.7g CK:0.6g FH:13.0g SÓ:2.1g Porcukor szórát EN:164.0kcal SZH:40.0g CK:40.0g	Paradicsomleves (1;9;) EN:178.0kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:30.3g CK:11.8g FH:3.8g SÓ:0.9g Panírozott dino szelet (sütőben sütve) (1;3;6;7;9;10;) EN:317.9kcal ZS:20.2g TZS:3.4g SZH:23.0g CK:0.8g FH:9.5g SÓ:1.3g Rizs köret EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.0g Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Zöldségleves (1;9;) EN:52.3kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:8.4g CK:1.6g FH:2.4g SÓ:0.6g Chilis bab sertéshússal EN:476.3kcal ZS:11.5g TZS:3.6g SZH:55.1g CK:6.2g FH:30.8g SÓ:1.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g	Zellerleves (1;9;) EN:56.0kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:6.3g CK:1.2g FH:1.6g SÓ:0.8g Csirkepaprikás (1;7;) EN:211.4kcal ZS:13.5g TZS:4.1g SZH:5.9g CK:0.7g FH:15.9g SÓ:1.0g Bulgur köret (1;) EN:294.0kcal ZS:3.0g TZS:0.1g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.0g	Májgaluska leves (1;3;9;) EN:105.4kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:16.3g CK:3.6g FH:6.0g SÓ:0.3g Főtt tészta (1;) EN:290.3kcal ZS:7.7g TZS:1.0g SZH:46.8g CK:2.3g FH:7.9g SÓ:0.0g Mák szórát EN:188.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:24.8g CK:20.6g FH:4.2g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Uzsonna	Füstölt sajt (7;) EN:142.0kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.4g FH:10.4g SÓ:0.4g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g	Paprikás csemege szalámi EN:97.8kcal ZS:8.9g TZS:3.1g SZH:0.5g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.7g Margarin EN:33.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Kenőmájás (sertés) EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Padlizsánkrém (7;) EN:108.4kcal ZS:9.7g TZS:6.1g SZH:3.5g CK:1.0g FH:1.6g SÓ:1.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g