

Gasztvital	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27
Tízórai	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Savanyú káposzta (12;) EN:8.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.7g	Forralt tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Sertés párizsi EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Barackos tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Barack lekvár EN:36.5kcal SZH:8.7g CK:7.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Főtt virsli P EN:106.0kcal ZS:8.5g TZS:3.9g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Ketchup EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g
Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;) EN:99.7kcal ZS:3.2g TZS:1.5g SZH:7.9g CK:2.1g FH:9.2g SÓ:1.0g Mák szórát EN:139.5kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:15.0g FH:3.1g Metélt tészta (1;) EN:307.9kcal ZS:10.5g TZS:1.5g SZH:44.4g CK:1.7g FH:7.8g SÓ:0.7g Alma EN:29.8kcal ZS:0.3g SZH:6.0g FH:0.3g	Zöldségleves (1;3;) EN:93.1kcal ZS:2.8g TZS:0.4g SZH:12.6g CK:1.7g FH:3.6g SÓ:0.9g Húsgombóc (3;) EN:233.3kcal ZS:8.9g TZS:3.1g SZH:27.2g CK:0.0g FH:11.4g SÓ:0.8g Paradicsom mártás (1;9;) EN:254.6kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:51.1g CK:35.3g FH:4.2g SÓ:0.8g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:103.4kcal ZS:0.2g SZH:20.2g FH:2.8g SÓ:0.1g Tejszelet (1;3;5;6;7;8;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g	Körtekrémleves (1;7;) EN:90.6kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:20.8g CK:16.5g FH:1.9g SÓ:1.7g Borsos sertés tokány (1;) EN:422.3kcal ZS:34.6g TZS:7.7g SZH:11.5g CK:0.0g FH:16.0g SÓ:0.8g Bulgur köret (1;) EN:364.5kcal ZS:10.8g TZS:1.0g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.6g Csemege uborka * (10;12;) EN:5.5kcal ZS:0.1g SZH:0.9g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.9g	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:37.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:7.1g CK:2.0g FH:1.4g SÓ:1.3g Egyben sertésvagdalt (1;3;) EN:175.2kcal ZS:10.5g TZS:3.7g SZH:9.2g CK:0.0g FH:10.7g SÓ:0.9g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:415.0kcal ZS:14.1g TZS:2.8g SZH:51.7g CK:12.6g FH:15.2g SÓ:0.9g Banán EN:84.0kcal SZH:19.4g FH:1.0g	Póréhagymakrémleves (7;) EN:60.0kcal ZS:5.1g TZS:2.2g SZH:2.5g CK:0.7g FH:1.1g SÓ:0.6g 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 Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g Petrezselymes burgonya (12;) EN:399.7kcal ZS:23.5g TZS:2.5g SZH:37.2g CK:0.0g FH:5.4g SÓ:0.2g Csikimártás * (3;7;10;) EN:84.9kcal ZS:4.2g TZS:1.8g SZH:11.1g CK:9.5g FH:0.8g SÓ:0.5g
Uzsonna	Csirkemellsonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.9g	Házi sertéssülthúskrém (7;) EN:54.9kcal ZS:4.3g TZS:2.1g SZH:0.5g CK:0.2g FH:3.4g SÓ:0.1g 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	Gouda sajt (3;7;) EN:120.1kcal ZS:9.1g TZS:6.2g SZH:0.7g CK:0.7g FH:9.8g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g	Almás párna (1;3;6;7;) EN:404.4kcal ZS:12.0g TZS:0.6g SZH:66.0g CK:25.2g FH:5.6g SÓ:0.8g