

Gasztvital	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20
Tízórai	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g Kedvenc Ízek Gépsonka formában e 1000g KREL EN:41.0kcal ZS:1.6g TZS:0.6g SZH:1.1g CK:0.1g FH:5.6g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	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 Vaj (7;) EN:111.3kcal ZS:12.3g TZS:7.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g	Vajkrém, zöldfűszeres (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Gyümölcsös túrókrém (7;) EN:81.0kcal ZS:3.7g TZS:2.3g SZH:6.8g CK:6.4g FH:4.5g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g Főtt tojáskarika (3;) EN:28.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g FH:2.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:264.7kcal ZS:13.2g TZS:2.3g SZH:17.1g CK:0.0g FH:16.6g SÓ:1.2g Mákos guba (1;6;7;) EN:579.1kcal ZS:16.0g TZS:3.7g SZH:88.9g CK:27.4g FH:16.2g SÓ:0.9g Vanília öntet (7;) EN:168.4kcal ZS:4.2g TZS:2.8g SZH:25.5g CK:16.9g FH:4.3g SÓ:0.1g Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g SZH:4.9g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Csontleves (9;12;) EN:110.2kcal ZS:3.9g TZS:1.2g SZH:8.2g CK:2.1g FH:9.7g SÓ:2.1g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Csirkepörkölt (1;) EN:190.4kcal ZS:11.6g TZS:1.9g SZH:3.4g CK:0.0g FH:17.2g SÓ:1.9g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:454.4kcal ZS:13.2g TZS:3.5g SZH:53.0g CK:3.7g FH:22.5g SÓ:2.4g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g Pötyös Túró Rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:261.5kcal ZS:4.5g TZS:2.9g SZH:49.3g CK:22.3g FH:3.5g SÓ:0.0g Rizseshús sertéshússal EN:623.4kcal ZS:27.3g TZS:5.4g SZH:67.8g CK:0.0g FH:26.1g SÓ:1.9g Cékla saláta (10;) EN:28.0kcal ZS:0.1g SZH:7.0g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g Fánk baracklekváros 50x50g (1;3;7;12;) EN:218.5kcal ZS:12.5g TZS:0.7g SZH:27.0g CK:8.0g FH:3.8g SÓ:0.4g	Zöldborsóleves (1;) EN:111.4kcal ZS:2.3g TZS:0.2g SZH:17.2g CK:0.2g FH:5.3g SÓ:0.7g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Bolognai spagetti sertéshúsból (1;) EN:762.5kcal ZS:39.8g TZS:9.8g SZH:74.2g CK:4.2g FH:25.9g SÓ:2.2g Sajtszórát (7;) EN:67.4kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.3g Banán EN:157.5kcal SZH:36.3g FH:2.0g	Tejfölös karfiolleves (1;7;) EN:141.6kcal ZS:5.0g TZS:2.9g SZH:17.4g CK:1.5g FH:5.3g SÓ:2.9g Rántott csirkemell napraforgó és lenmagos bundában (1;3;7;) EN:519.7kcal ZS:32.3g TZS:4.1g SZH:34.3g CK:0.7g FH:21.1g SÓ:1.9g Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:236.8kcal ZS:4.8g TZS:1.2g SZH:38.7g FH:5.3g SÓ:2.0g Csemege uborka (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g
Uzsonna	Kockasajt 2 db (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g	Kenőmájás (6;10;) EN:98.7kcal ZS:9.0g TZS:3.6g SZH:0.1g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.6g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Túrókrém pritaminpaprikás (7;) EN:117.0kcal ZS:11.6g TZS:5.6g SZH:1.0g CK:0.8g FH:2.5g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Baromfipárizsi EN:71.1kcal ZS:6.0g TZS:2.1g SZH:0.6g CK:0.3g FH:3.9g SÓ:0.7g Vaj (7;) EN:111.3kcal ZS:12.3g TZS:7.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Gyümölcsös ivójoghurt (7;) EN:20.8kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:2.8g CK:2.8g FH:0.6g SÓ:0.0g Tejes kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g SZH:4.9g