

Gasztvital	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20
Tízórai	Citromos tea EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Kakaó (7;) EN:120.3kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:15.3g CK:15.0g FH:7.0g SÓ:0.2g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Molnárka (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g	Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Gyümölcsstea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Gépsonka EN:23.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g	Pulyka sonka EN:17.4kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g 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 margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g Hideg tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g
Ebéd	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g 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 Kelkáposztafőzelék (1;12;) EN:152.2kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:19.4g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.5g Csontleves (9;) EN:134.8kcal ZS:9.7g TZS:2.0g SZH:4.6g CK:2.0g FH:6.4g SÓ:1.0g Főtt virsli EN:164.4kcal ZS:15.0g TZS:4.6g FH:7.8g SÓ:1.3g	Gulyásleves (9;12;) EN:135.8kcal ZS:7.0g TZS:1.3g SZH:7.2g CK:0.9g FH:9.4g SÓ:1.2g Csokiöntet (7;) EN:112.2kcal ZS:1.9g TZS:1.3g SZH:19.7g CK:13.1g FH:3.9g SÓ:0.1g Piskóta kocka (1;3;) EN:143.3kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g Narancs EN:28.7kcal SZH:6.0g FH:0.4g	Cékla * (10;) EN:16.0kcal ZS:0.1g SZH:4.0g CK:1.9g FH:0.7g SÓ:0.4g Sajtgaleles (1;3;7;) EN:129.4kcal ZS:5.7g TZS:2.4g SZH:13.3g CK:2.0g FH:5.9g SÓ:1.8g Bácskai rizshús EN:510.5kcal ZS:11.8g TZS:2.1g SZH:79.1g CK:0.2g FH:21.7g SÓ:1.2g	Paradicsommártás (1;9;) EN:118.1kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:25.3g CK:13.9g FH:2.4g SÓ:0.8g Húsgombóc (3;) EN:177.0kcal ZS:8.3g TZS:2.9g SZH:16.2g CK:0.2g FH:9.4g SÓ:0.8g Árpagyöngyleves (1;9;12;) EN:113.3kcal ZS:2.5g TZS:0.2g SZH:18.5g CK:2.5g FH:2.9g SÓ:0.8g Főtt burgonya (12;) EN:130.9kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:22.1g FH:3.0g SÓ:1.5g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g Tartármártás (3;7;10;) EN:156.3kcal ZS:12.7g TZS:3.6g SZH:8.6g CK:7.6g FH:0.9g SÓ:0.6g Zöldségkrémleves (1;7;) EN:78.1kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:2.8g FH:3.4g SÓ:1.6g Párolt bulgur (1;) EN:364.3kcal ZS:6.6g TZS:0.5g SZH:63.8g CK:9.0g FH:11.8g SÓ:0.7g Rántott halrúd (1;4;) EN:259.4kcal ZS:19.9g TZS:2.1g SZH:12.2g CK:0.4g FH:7.0g SÓ:0.4g
Uzsonna	Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g Kenőmájás EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g	Házi húskrém (7;) EN:94.2kcal ZS:8.5g TZS:4.3g SZH:0.4g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Póréhagyma EN:9.5kcal ZS:0.1g SZH:1.7g FH:0.6g Tojáskrém (3;7;) EN:55.5kcal ZS:4.6g TZS:2.1g SZH:0.2g CK:0.2g FH:3.1g SÓ:0.1g	Csicskeborsókrém (7;) EN:47.4kcal ZS:4.6g TZS:2.9g SZH:0.9g CK:0.4g FH:0.6g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Számolás joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g