

Gasztvital	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27
Tízórai	Hideg tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Sajtkrém (7;) EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Karamellás tej (7;) EN:95.1kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:12.0g CK:12.0g FH:5.9g SÓ:0.2g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Foszlós kalács (1;3;6;7;) EN:119.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:20.8g CK:3.4g FH:3.3g SÓ:0.2g	Málnatea - (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Olasz felvágott EN:47.2kcal ZS:4.0g TZS:1.5g SZH:0.4g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g 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	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 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	Gyümölcs tea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sonkakrém (6;7;) EN:47.1kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:1.2g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:70.2kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:10.6g CK:1.7g FH:2.1g SÓ:0.9g Magyaros csirkeragu (1;) EN:131.8kcal ZS:7.3g TZS:1.2g SZH:4.8g CK:0.4g FH:11.1g SÓ:0.5g Tökfőzelék (1;7;) EN:131.1kcal ZS:6.1g TZS:2.4g SZH:16.0g CK:1.5g FH:2.8g SÓ:1.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g	Jókai bableves (1;7;) EN:108.9kcal ZS:3.5g TZS:1.7g SZH:11.4g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:2.2g túrós gombóc (1;7;) EN:708.1kcal ZS:31.0g TZS:4.2g SZH:93.1g CK:40.3g FH:13.7g SÓ:2.4g Vaníliás tejföl (7;) EN:43.7kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.6g CK:1.6g FH:0.9g SÓ:0.0g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g SZH:4.9g FH:0.3g	Paradicsomleves (1;9;) EN:137.5kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:24.4g CK:13.7g FH:2.2g SÓ:0.4g Rántott csirkecsíkok (1;3;) EN:432.8kcal ZS:30.3g TZS:3.9g SZH:22.1g CK:0.2g FH:16.6g SÓ:1.4g Párolt rizs EN:303.7kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:62.4g FH:7.5g SÓ:0.6g Savanyúság * (10;) EN:11.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:0.4g	Karalábéleves (1;9;) EN:99.9kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:13.8g CK:1.7g FH:2.3g SÓ:1.4g Vadas falatok (1;7;9;) EN:152.5kcal ZS:7.5g TZS:2.6g SZH:6.4g CK:2.7g FH:13.5g SÓ:0.9g Tésztaköret (1;) EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.8g	Daragaluskaleves (1;3;9;) EN:104.6kcal ZS:3.8g TZS:0.6g SZH:14.1g CK:2.5g FH:2.9g SÓ:1.5g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Parajfőzelék (1;7;) EN:101.4kcal ZS:4.5g TZS:2.6g SZH:9.6g CK:2.8g FH:4.2g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g
Uzsonna	Pulyka sonka EN:17.4kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:0.5g FH:3.0g 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	Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Túrókrém (7;) EN:85.4kcal ZS:1.3g TZS:0.8g SZH:15.6g CK:15.6g FH:2.9g SÓ:0.0g 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	Halkrém (4;6;7;) EN:59.4kcal ZS:5.0g TZS:3.0g SZH:0.6g CK:0.4g FH:3.0g 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 Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g	Vaníliás puding * (7;) EN:110.3kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:17.8g CK:7.5g 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