

Gasztvital	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
Tízórai	Gyümölcsstea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Padlizsánkrém (7;) EN:49.6kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:2.7g CK:1.5g FH:1.5g SÓ:1.1g Kukoricás kenyér (1;) EN:191.8kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:39.9g CK:0.8g FH:5.5g SÓ:1.0g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g	Gyümölcsstea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi szárnyashúskrém (7;) EN:61.2kcal ZS:4.2g TZS:2.1g SZH:1.2g CK:1.2g FH:4.6g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g Barack extradzsem EN:72.9kcal SZH:17.4g CK:15.3g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Tejeskávé (1;7;) EN:152.8kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:21.3g CK:20.0g FH:8.4g SÓ:0.3g Szendvicstúró (7;) EN:50.4kcal ZS:3.3g TZS:2.0g SZH:0.8g CK:0.7g FH:3.9g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Gyümölcs krémleves (1;7;) EN:232.0kcal ZS:2.6g TZS:1.6g SZH:47.4g CK:38.8g FH:3.4g SÓ:0.8g Pusztapörkölt (12;) EN:395.5kcal ZS:18.9g TZS:3.2g SZH:34.6g CK:0.5g FH:17.1g SÓ:2.4g Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g Alma EN:59.5kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:11.9g CK:6.8g FH:0.7g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Rozmaringos zöldségleves (1;9;) EN:34.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.9g CK:0.6g FH:1.2g SÓ:1.0g Panírozott halfigura (1;4;) EN:308.5kcal ZS:24.3g TZS:2.0g SZH:15.2g FH:6.6g Tökfőzelék (1;7;) EN:274.2kcal ZS:12.5g TZS:3.0g SZH:34.0g CK:6.7g FH:5.6g SÓ:1.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Húsgaluska leves (1;3;) EN:142.4kcal ZS:1.9g TZS:0.4g SZH:22.7g CK:2.2g FH:8.2g SÓ:0.4g Káposztás kocka (1;) EN:329.0kcal ZS:4.3g TZS:0.6g SZH:61.4g CK:7.5g FH:10.2g SÓ:1.4g Banán EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g	Zöldséges rizsleves (9;) EN:106.0kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:18.3g CK:2.0g FH:2.5g SÓ:1.1g Házi sertés vagdalt (1;3;) EN:164.6kcal ZS:10.7g TZS:3.1g SZH:8.5g CK:0.1g FH:8.6g SÓ:1.2g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:292.3kcal ZS:8.7g TZS:2.8g SZH:34.8g CK:3.2g FH:13.9g SÓ:1.9g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Gomba krémleves (1;7;) EN:114.5kcal ZS:8.1g TZS:3.4g SZH:7.1g CK:1.2g FH:3.0g SÓ:1.6g Sertéshúsos rizottó EN:402.8kcal ZS:14.5g TZS:2.4g SZH:47.9g CK:0.5g FH:19.1g SÓ:3.8g Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g Menüsüti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g
Uzsonna	Sajtos baromfi párizsi (7;) EN:55.2kcal ZS:4.7g TZS:1.5g SZH:0.3g CK:0.1g FH:4.0g SÓ:0.6g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;) EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Csirkemell sonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Cheddar sajt (7;) EN:121.2kcal ZS:10.0g TZS:5.7g SZH:0.9g FH:6.9g SÓ:0.2g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Korpás zsemle (1;6;) EN:141.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:26.9g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.6g	Zöldhagymás vajkrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű zsemle (1;) EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Kockasajt (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:0.4g