

Gasztvital	Hétfő 06.23	Kedd 06.24	Szerda 06.25	Csütörtök 06.26	Péntek 06.27
Tízórai	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vajkrém, magyaros (7;) EN:17.4kcal ZS:1.8g TZS:1.1g SZH:0.3g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.1g CA:2.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Petrezselymes túrókrém (7;) EN:56.5kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.0g SÓ:0.5g CA:31.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Vaníliás tej (7;) EN:73.5kcal ZS:1.7g TZS:1.1g SZH:9.6g CK:9.6g FH:3.2g SÓ:0.0g CA:132.0mg Padlizsán krém KREL EN:3.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.2g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Tej (7;) EN:50.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.6g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:120.0mg Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g 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 Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Gyümölcsös ivóoghurt (7;) EN:16.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:2.2g CK:2.2g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:20.0mg Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g
Ebéd	Kelkáposztaleves virslivel (1;6;7;12;) EN:295.1kcal ZS:19.7g TZS:6.4g SZH:17.8g CK:0.9g FH:9.9g SÓ:1.4g CA:30.0mg Töltött gombóc (1;3;5;6;7;12;) EN:637.7kcal ZS:26.3g TZS:3.0g SZH:88.6g CK:15.1g FH:11.7g SÓ:4.2g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Orjaleves (1;9;) EN:105.8kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:16.4g CK:2.6g FH:4.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg Sertéssült apró (1;) EN:256.8kcal ZS:14.8g TZS:3.8g SZH:3.3g CK:0.0g FH:25.9g SÓ:0.6g Burgonya féladag (12;) EN:94.0kcal ZS:0.2g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:1.3g Meggymártás (1;7;) EN:113.8kcal ZS:1.2g TZS:0.8g SZH:23.5g CK:15.2g FH:1.4g SÓ:0.0g CA:8.4mg	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:203.7kcal ZS:2.2g TZS:1.4g SZH:41.8g CK:21.6g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:24.3mg Sertéshúsos-halas tészta (1;4;) EN:586.5kcal ZS:24.4g TZS:4.8g SZH:59.1g CK:6.5g FH:24.1g SÓ:2.9g CA:0.0mg Sajtszórát (7;) EN:47.4kcal ZS:3.5g TZS:2.4g FH:3.9g SÓ:0.1g	Zöldséges fehérbableves (1;9;12;) EN:94.3kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:14.2g CK:0.7g FH:3.7g SÓ:0.8g CA:0.0mg Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:221.3kcal ZS:7.9g TZS:2.3g SZH:29.9g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.7g CA:16.0mg Sertéspörkölt (12;) EN:159.0kcal ZS:10.3g TZS:1.9g SZH:2.9g CK:0.1g FH:12.8g SÓ:1.6g CA:0.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Karfiol krémleves (1;7;) EN:88.1kcal ZS:5.4g TZS:2.8g SZH:6.4g CK:0.6g FH:2.8g SÓ:0.8g CA:14.6mg 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 Sült csirkecombfilé apró (7;) EN:240.0kcal ZS:19.3g TZS:5.4g FH:15.6g SÓ:1.6g Sárgarépás rizs EN:225.2kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:37.9g FH:4.6g SÓ:0.7g Káposztasaláta EN:35.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:4.5g FH:0.8g SÓ:0.4g CA:0.0mg Pöttyös 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 CA:0.0mg
Uzsonna	Paprikás diákcsemege KREL EN:97.8kcal ZS:8.9g TZS:3.1g SZH:0.5g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.7g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Jégcsapretek EN:2.3kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Burgonyás pogácsa (1;3;) EN:86.8kcal ZS:3.3g TZS:1.7g SZH:12.0g CK:0.4g FH:1.9g SÓ:0.5g	Zöldhagymás kenőmájás (6;7;) EN:65.0kcal ZS:4.9g SZH:0.8g FH:2.7g SÓ:0.4g Fehér kenyér 1 kg (1;3;6;7;9;10;) Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Toust szelet EN:23.4kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:1.5g CK:0.1g FH:1.6g SÓ:0.5g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	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