

Gasztvital	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04
Tízórai	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 Kukoricapehely (1;) EN:77.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:17.0g CK:1.2g FH:1.6g SÓ:0.3g	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 Főtt virsli (6;) EN:104.4kcal ZS:7.8g TZS:3.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.3g Mustár (10;) EN:8.9kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:0.4g CK:0.3g FH:0.3g SÓ:0.2g 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	Kakaó (7;) EN:91.4kcal ZS:2.4g TZS:1.5g SZH:11.1g CK:10.7g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:133.3mg Sós kalács (1;3;6;7;) EN:89.3kcal ZS:2.1g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:0.9g FH:3.4g SÓ:0.2g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g	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 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 CA:201.3mg 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	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 Méz EN:30.4kcal SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g 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
Ebéd	Tejfölöd bableves füstölt hússal (1;7;9;) EN:286.9kcal ZS:12.8g TZS:4.5g SZH:23.8g CK:2.9g FH:15.5g SÓ:1.8g CA:12.0mg Durumtészta (1;) EN:440.3kcal ZS:14.9g TZS:1.9g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.0g Mákszórat EN:182.0kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:28.6g CK:25.4g FH:3.1g Alma EN:18.6kcal ZS:0.2g SZH:4.2g	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:89.2kcal ZS:6.6g TZS:0.9g SZH:5.3g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Sajtos csirkemell (1;3;7;) EN:113.3kcal ZS:5.0g TZS:2.4g SZH:3.1g CK:1.2g FH:13.3g SÓ:1.1g CA:28.6mg Rizs-tricolor EN:415.1kcal ZS:9.2g TZS:1.1g SZH:73.1g CK:0.4g FH:10.1g SÓ:1.2g 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	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:129.4kcal ZS:1.9g TZS:1.1g SZH:25.2g CK:15.2g FH:1.7g SÓ:0.4g CA:23.7mg Ízes sertéstokány (12;) EN:138.3kcal ZS:8.5g TZS:1.7g SZH:1.6g CK:0.1g FH:13.0g SÓ:1.0g Tepsis burgonya (12;) EN:111.7kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:20.2g FH:2.8g SÓ:2.0g Fejessaláta EN:43.7kcal ZS:0.3g SZH:8.8g CK:7.0g FH:1.2g SÓ:0.5g	Zöldségleves (1;9;12;) EN:46.5kcal ZS:1.2g TZS:0.1g SZH:7.4g CK:1.6g FH:1.5g SÓ:0.8g Rakott karfiol szárnyashússal (1;7;) EN:353.0kcal ZS:18.9g TZS:5.2g SZH:24.0g CK:0.6g FH:19.2g SÓ:1.2g CA:21.6mg Görögdinnye EN:29.0kcal SZH:6.5g CK:1.9g FH:0.5g	Sajtkrémleves (1;7;) EN:164.1kcal ZS:10.8g TZS:6.0g SZH:9.2g CK:3.9g FH:6.7g SÓ:0.6g CA:210.0mg Mustáros csirkecomb csíkok (10;) EN:88.7kcal ZS:3.6g TZS:1.0g SZH:0.2g CK:0.2g FH:12.9g SÓ:0.9g CA:0.0mg Bulgur (1;7;) EN:287.2kcal ZS:9.7g TZS:2.3g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.7g Uborkasaláta EN:24.5kcal ZS:0.1g SZH:5.4g CK:4.5g FH:0.5g SÓ:0.5g
Uzsonna	Löncshús KREL EN:36.0kcal ZS:2.8g TZS:1.1g SZH:0.3g CK:0.2g FH:2.4g SÓ:0.5g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g 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 Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Sötétmagvas lekváros croissant (1;6;) EN:224.3kcal ZS:9.7g TZS:4.5g SZH:31.3g CK:6.3g FH:5.0g SÓ:0.3g	Májusi csemege (6;) Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g 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	Vajkrém, zöldfűszeres (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 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	Túrós táska (1;6;7;) EN:174.4kcal ZS:8.8g TZS:3.8g SZH:24.0g CK:7.6g FH:2.9g SÓ:0.1g