

Gasztvital	Hétfő 08.25	Kedd 08.26	Szerda 08.27	Csütörtök 08.28	Péntek 08.29
Tízórai	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 Ementáli lapka sajt 150g (7;) EN:524.3kcal ZS:42.7g TZS:27.0g SZH:9.9g CK:9.9g FH:24.7g SÓ:5.6g CA:1147.5mg 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	Tej 1,5% (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 Barack lekvár EN:24.3kcal SZH:5.8g CK:5.1g 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	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 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	Tej 1,5% (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:96.5kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:21.3g CK:1.5g FH:2.0g SÓ:0.4g	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 Abaúj natúr sajtkrém (7;) EN:47.4kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:3.3g CK:2.7g FH:3.1g SÓ:0.5g CA:172.5mg 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 Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g
Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves (1;7;9;12;) EN:286.7kcal ZS:20.3g TZS:5.8g SZH:13.8g CK:1.1g FH:10.9g SÓ:0.9g CA:19.6mg 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:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Zöldborsóleves (1;9;12;) EN:134.2kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:15.6g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:0.0mg Rakottburgonya kolbásszal (1;3;7;12;) EN:591.2kcal ZS:36.6g TZS:14.8g SZH:38.7g CK:1.8g FH:21.9g SÓ:1.9g CA:56.0mg	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 Cornflakes-es csirkemell csíkok (1;) EN:175.3kcal ZS:9.8g TZS:1.2g SZH:13.8g CK:0.5g FH:7.8g SÓ:0.9g Sárgarépás rizs EN:225.2kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:37.9g FH:4.6g SÓ:0.7g Káposztasaláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g	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 Húsgombóc sertéshússal (3;) EN:198.3kcal ZS:10.3g TZS:3.6g SZH:15.5g CK:0.0g FH:11.1g SÓ:0.6g Paradicsommártás (1;9;) EN:170.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:37.9g CK:20.0g FH:2.9g SÓ:0.5g CA:0.0mg Burgonya féladag (12;) EN:94.0kcal ZS:0.2g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:1.3g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:180.1kcal ZS:7.5g TZS:1.5g SZH:19.1g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:1.0g CA:0.0mg 100 %-os halrudacska (1;4;) EN:197.6kcal ZS:13.6g TZS:1.4g SZH:11.4g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:0.3g Zöldséges bulgur (1;) EN:313.5kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:56.5g CK:8.8g FH:10.7g SÓ:1.5g Csemege uborka (10;12;) EN:5.5kcal ZS:0.1g SZH:0.9g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.9g
Uzsonna	Zala felvágott KREL EN:60.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.6g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Zöldhagymás kenőmájás (6;7;) EN:65.0kcal ZS:4.9g SZH:0.8g FH:2.7g SÓ:0.4g 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	Margarinos pogácsa (1;6;7;) EN:216.3kcal ZS:13.1g TZS:1.2g SZH:27.9g CK:3.3g FH:4.6g SÓ:0.6g	Szendvicssonka KREL EN:21.8kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:0.7g FH:3.8g SÓ:0.3g 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 Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Banánlevél (1;3;6;7;) EN:210.4kcal ZS:8.8g TZS:3.0g SZH:30.8g CK:9.9g FH:4.8g SÓ:0.3g