

Gasztvital	Hétfő 05.19	Kedd 05.20	Szerda 05.21	Csütörtök 05.22	Péntek 05.23
Tízórai	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Lenmagos sajtkrém (7;) EN:33.1kcal ZS:2.7g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.3g CA:103.4mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Vaníliás tej (7;) EN:89.4kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:12.5g CK:12.5g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kakaós kalács (1;3;6;7;13;) EN:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ:0.3g	Gyümölcsstea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Padlizsánkrém (7;) EN:65.1kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.8g CA:15.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Meggyes tea (12;) EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csicseriborsó krém (7;) EN:86.1kcal ZS:2.6g TZS:1.4g SZH:10.8g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.5g CA:5.6mg Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Epres tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tonhalkrém (4;7;10;) EN:73.2kcal ZS:6.1g TZS:2.8g SZH:0.4g CK:0.4g FH:4.1g SÓ:0.4g CA:9.8mg Burgonyás kenyér (1;) EN:129.5kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:27.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.8g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g
Ebéd	Sertésragu leves (1;12;) EN:177.3kcal ZS:6.8g TZS:1.3g SZH:16.4g CK:3.0g FH:11.8g SÓ:0.5g CA:0.0mg Piskóta kocka (1;3;) EN:143.3kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g Csokoládé öntet (7;) EN:82.7kcal ZS:1.7g TZS:1.1g SZH:13.1g CK:13.0g FH:3.5g SÓ:0.1g CA:120.0mg Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Májgaluska leves (1;3;) EN:110.2kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:16.5g CK:2.8g FH:6.0g SÓ:3.0g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Sóska mártás (1;7;) EN:130.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:21.7g CK:3.4g FH:3.7g SÓ:1.0g CA:18.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:112.8kcal ZS:0.2g SZH:22.1g FH:3.0g SÓ:0.7g	Karfiol krémleves (1;7;) EN:108.1kcal ZS:7.1g TZS:2.9g SZH:7.2g CK:0.5g FH:3.2g SÓ:2.5g CA:21.6mg Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Borsos sertés tokány (1;) EN:166.3kcal ZS:8.9g TZS:1.8g SZH:7.2g CK:0.0g FH:13.4g SÓ:2.1g CA:0.0mg Rizs köret EN:325.1kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:54.3g FH:6.5g SÓ:0.5g	Burgonyaleves (1;7;12;) EN:99.6kcal ZS:2.1g TZS:1.1g SZH:16.3g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.9g CA:0.0mg Csirkepörkölt EN:95.8kcal ZS:5.7g TZS:1.0g SZH:2.2g CK:0.0g FH:8.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:332.7kcal ZS:8.7g TZS:1.9g SZH:44.1g CK:19.0g FH:15.3g SÓ:1.7g CA:120.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:62.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:1.7g SÓ:0.3g	Sárgabarack krémleves (1;7;) EN:114.0kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:19.2g CK:13.9g FH:2.0g SÓ:0.4g CA:28.0mg Tavaszi bulgur sertéshússal (1;) EN:330.1kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:50.4g CK:7.2g FH:19.5g SÓ:1.0g CA:0.0mg
Uzsonna	Sertéspárizsi EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.4g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Császárszemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	Csirkemell sonka EN:18.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.0g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű 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:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Trappista sajt (7;) EN:105.6kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.5g SÓ:0.4g CA:240.0mg Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Rozsos zsemle (1;) EN:119.9kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:30.4g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.7g TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Tejszínkrém (7;) EN:58.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:15.0mg 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 Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Teljeskiőrlésű Túrós batyu (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g