

Gasztvital	Hétfő 05.19	Kedd 05.20	Szerda 05.21	Csütörtök 05.22	Péntek 05.23
Tízórai	Kakaó (7;) EN:120.3kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:15.3g CK:15.0g FH:7.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Málnatea - (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Bécsi rudacska EN:164.4kcal ZS:15.0g TZS:4.6g FH:7.8g SÓ:1.3g Ketchup EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	Citromos tea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sajtkrém (7;) EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:103.4mg Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.0g Zöldség EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Vaníliás tej (7;) EN:173.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Citromos tea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Magyaros vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:10.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Zöldség EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g
Ebéd	Csontleves (9;) EN:134.7kcal ZS:9.7g TZS:2.0g SZH:4.6g CK:2.0g FH:6.4g SÓ:1.0g Vadas falatok (1;7;9;12;) EN:152.5kcal ZS:7.5g TZS:2.6g SZH:6.4g CK:2.7g FH:13.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:397.6kcal ZS:6.4g TZS:1.0g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.7g	Húsleves (9;) EN:66.5kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:3.9g CK:1.2g FH:7.4g SÓ:0.6g Tejbedara (1;7;) EN:448.5kcal ZS:7.4g TZS:4.1g SZH:80.0g CK:14.3g FH:15.1g SÓ:0.3g CA:240.0mg Kakaósórat EN:120.8kcal ZS:2.1g TZS:1.3g SZH:21.3g CK:20.1g FH:2.2g SÓ:0.2g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g SZH:4.9g FH:0.3g	Pirított tésztaleves (1;9;12;) EN:130.6kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:15.4g CK:0.8g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Parajfőzelék (1;7;) EN:101.4kcal ZS:4.5g TZS:2.6g SZH:9.6g CK:2.8g FH:4.2g SÓ:0.1g CA:48.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Sütőtökrémleves (1;7;) EN:114.4kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:19.6g CK:11.0g FH:2.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g Rántott sajt (1;3;7;) EN:407.3kcal ZS:29.4g TZS:10.3g SZH:21.0g CK:1.4g FH:14.0g SÓ:1.2g CA:800.0mg Tartármártás (3;7;10;) EN:156.3kcal ZS:12.7g TZS:3.6g SZH:8.6g CK:7.6g FH:0.9g SÓ:0.6g CA:0.0mg Pritaminos rizs EN:431.6kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:84.4g CK:3.8g FH:10.5g SÓ:0.7g	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:105.8kcal ZS:3.8g TZS:0.6g SZH:14.4g CK:2.5g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg Húsgombóc (3;) EN:177.6kcal ZS:8.3g TZS:2.9g SZH:16.3g CK:0.3g FH:9.5g SÓ:0.8g CA:0.0mg Gyümölcsmártás (1;7;) EN:127.4kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:29.2g CK:23.3g FH:1.0g SÓ:0.5g CA:12.0mg Kuszkusz (1;) EN:412.5kcal ZS:6.8g TZS:0.9g SZH:72.9g CK:3.0g FH:13.2g SÓ:0.8g
Uzsonna	Zala felvágott EN:36.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.3g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Zöldség EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Tojáskrém (3;7;) EN:55.0kcal ZS:5.3g TZS:3.1g SZH:0.4g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g CA:11.3mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Zöldség EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Csirkemell sonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Sárgaborsókrém (7;) EN:38.9kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:5.4g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.0g CA:1.1mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Csokis croissant (1;3;6;7;) EN:224.0kcal ZS:14.0g TZS:7.5g SZH:21.0g CK:7.5g FH:3.0g SÓ:0.3g