

Gasztvital	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
Tízórai	Gyümölcsstea (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 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 Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	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 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 Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Erdei gyümölcsstea (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 Sonkakrém (6;7;) EN:109.6kcal ZS:9.4g TZS:4.6g SZH:1.1g CK:0.7g FH:5.2g SÓ:1.0g CA:11.3mg Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg 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	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 margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Mátrai csemege szalámi EN:48.0kcal ZS:4.5g TZS:1.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g
Ebéd	Húsos karfiolleves (1;) EN:84.8kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:6.4g CK:1.1g FH:2.3g SÓ:0.6g 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 Csokiöntet (7;) EN:112.2kcal ZS:1.9g TZS:1.3g SZH:19.7g CK:13.1g FH:3.9g SÓ:0.1g CA:135.0mg Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g SZH:4.9g FH:0.3g	Tojásleves (1;3;) EN:89.1kcal ZS:6.6g TZS:0.9g SZH:5.3g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Főtt virsli EN:164.4kcal ZS:15.0g TZS:4.6g FH:7.8g SÓ:1.3g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:218.9kcal ZS:7.6g TZS:2.6g SZH:30.1g CK:1.2g FH:4.4g SÓ:0.7g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g 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	Zellerleves (1;9;) EN:104.1kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:9.8g CK:1.0g FH:2.0g SÓ:0.9g CA:0.0mg Rántott csirkemell (1;3;) EN:445.8kcal ZS:30.0g TZS:3.8g SZH:26.0g CK:0.3g FH:16.6g SÓ:1.5g Zöldséges rizs EN:289.2kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:62.9g CK:3.0g FH:8.4g SÓ:0.4g CA:0.0mg	Zöldségleves (9;) EN:44.3kcal ZS:1.2g TZS:0.1g SZH:6.4g CK:2.7g FH:1.4g SÓ:0.8g Fasírt golyó (1;6;) EN:389.7kcal ZS:36.6g TZS:4.6g SZH:7.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.1g Kelkáposztafőzelék (1;12;) EN:152.2kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:19.4g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.5g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g	Tejfölös zöldbableves (1;7;9;) EN:90.0kcal ZS:4.8g TZS:2.3g SZH:8.1g CK:2.2g FH:2.7g SÓ:0.8g CA:0.0mg Tarhonyásús (1;) EN:478.7kcal ZS:13.6g TZS:3.6g SZH:66.2g CK:3.3g FH:22.1g SÓ:1.2g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:4.4kcal ZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.2g FH:0.3g SÓ:0.7g
Uzsonna	Magyaros túrókrém (7;) EN:68.4kcal ZS:4.4g TZS:3.0g SZH:1.5g CK:1.5g FH:5.5g SÓ:0.2g CA:16.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	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	Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g CA:195.0mg 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	Főtt tojás (3;) EN:31.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g FH:2.7g 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 Póréhagyma EN:9.5kcal ZS:0.1g SZH:1.7g FH:0.6g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g CA:100.0mg Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g