

Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
Tízórai	Barackos 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 Házi csirkemájkrém EN:52.6kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.0g FH:4.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.2g FH:3.4g SÓ:0.8g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	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 Póréhagymás tojáskrém (3;7;) EN:60.4kcal ZS:5.3g TZS:2.8g SZH:0.7g CK:0.2g FH:2.4g SÓ:0.1g CA:5.0mg Rozs kenyér (1;) EN:129.5kcal ZS:1.7g TZS:0.3g SZH:21.3g CK:2.0g FH:4.3g SÓ:0.2g Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g	Tejeskávé (1;7;) EN:119.5kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:16.3g CK:15.0g FH:6.8g 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 EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi babkrém EN:63.6kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.5g CK:0.6g FH:4.2g SÓ:0.3g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.2g FH:3.4g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Alma-áfonya extradzsem EN:38.1kcal SZH:9.0g CK:7.8g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g
Ebéd	Csokonai sertésragu leves (1;7;9;10;12;) EN:90.1kcal ZS:4.4g TZS:1.5g SZH:5.1g CK:0.8g FH:7.1g SÓ:0.2g CA:7.2mg Mák szórat EN:141.0kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:15.4g FH:3.1g Főtt tészta (1;) EN:259.1kcal ZS:6.4g TZS:0.8g SZH:43.0g CK:2.1g FH:7.5g SÓ:1.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Tarhonyaleves (1;9;12;) EN:106.6kcal ZS:3.3g TZS:0.8g SZH:14.9g CK:2.0g FH:2.9g SÓ:0.5g CA:0.0mg Lucskos káposzta (1;) EN:92.0kcal ZS:2.5g TZS:0.2g SZH:13.5g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Menüüti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g	Narancsos süttők krémleves (1;) EN:158.5kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:33.3g CK:20.4g FH:2.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Píritott tökmag EN:81.2kcal ZS:6.9g TZS:1.3g SZH:2.7g CK:0.1g FH:3.7g SÓ:0.0g Sült csirkecomb felső EN:333.5kcal ZS:25.9g TZS:8.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:22.4g SÓ:2.0g Petrezselymes burgonya (12;) EN:247.1kcal ZS:4.7g TZS:1.0g SZH:40.7g CK:0.0g FH:5.7g SÓ:1.5g Cékla * (10;) EN:20.0kcal ZS:0.1g SZH:5.0g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g	Paradicsomleves (1;6;) EN:175.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:28.3g CK:12.4g FH:3.2g SÓ:1.1g Zöldséges rizseshús EN:436.6kcal ZS:12.8g TZS:2.2g SZH:60.0g CK:1.5g FH:19.9g SÓ:1.5g CA:0.0mg Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:1.0g	Petrezselymes zöldségleves (1;) EN:73.5kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:7.4g CK:0.4g FH:1.5g SÓ:0.0g Sült virsli EN:106.0kcal ZS:8.5g TZS:3.9g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:343.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:50.1g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:0.2g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:62.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:1.7g SÓ:0.3g Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g
Uzsonna	Lapka sajt (7;) EN:11.4kcal ZS:0.7g TZS:0.5g SZH:0.4g CK:0.4g FH:0.9g SÓ:0.1g CA:27.0mg Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Császárszemle (1;6;) EN:138.8kcal ZS:1.6g TZS:0.0g SZH:26.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:0.6g	Gépsonka EN:23.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Vizes szemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	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 Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Füstölt pulykaparízsi EN:42.4kcal ZS:3.6g TZS:1.3g SZH:0.3g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.4g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű szemle (1;) EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g	Kockasajt (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g CA:345.0mg 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 TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g