

Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
Tízórai	Barackos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi csirkemájkrém (7;) EN:38.4kcal ZS:2.5g TZS:1.3g SZH:0.3g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.1g CA:3.8mg Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Gyümölcs tea 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:54.8kcal ZS:4.8g TZS:2.4g SZH:0.4g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.1g CA:7.5mg Rozsos kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g	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:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi babkrém (7;) EN:61.6kcal ZS:3.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:0.5g FH:1.8g SÓ:0.4g CA:7.5mg Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Alma- áfonya extradzsem EN:38.1kcal SZH:9.0g CK:7.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g
Ebéd	Csokonai sertésragu leves (1;7;9;10;12;) EN:90.3kcal ZS:4.4g TZS:1.5g SZH:5.1g CK:0.8g FH:7.2g SÓ:0.2g CA:7.2mg Hosszúmetélt tészta (1;) EN:271.6kcal ZS:6.4g TZS:1.0g SZH:44.4g CK:1.7g FH:7.8g SÓ:0.2g Mák szórát EN:139.5kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:15.0g FH:3.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Burgonyás tarhonyaleves (1;12;) EN:114.6kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:14.8g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g CA:0.0mg Lucskos káposzta EN:82.2kcal ZS:2.4g TZS:0.2g SZH:11.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.9g CA:0.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:73.2kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.0g FH:2.2g SÓ:0.4g Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g	Narancsos süttők krémleves (1;7;12;) EN:161.3kcal ZS:6.3g TZS:3.4g SZH:22.1g CK:9.9g FH:2.0g SÓ:0.3g CA:36.0mg Píritott tökmag EN:27.1kcal ZS:2.3g TZS:0.4g SZH:0.9g CK:0.1g FH:1.2g SÓ:0.0g Sült csirkecomb felső EN:400.8kcal ZS:27.9g TZS:9.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:34.6g SÓ:0.8g CA:0.0mg Petrezselymes burgonya (12;) EN:275.4kcal ZS:12.4g TZS:5.6g SZH:33.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.3g Cékla saláta (10;) EN:8.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.2g CK:1.9g FH:0.7g SÓ:0.4g	Paradicsomleves (1;) EN:91.5kcal ZS:2.2g TZS:0.3g SZH:15.4g CK:4.9g FH:2.4g SÓ:0.2g Zöldséges sertésrizseshús EN:372.0kcal ZS:10.0g TZS:1.9g SZH:51.3g CK:0.0g FH:19.2g SÓ:0.3g CA:0.0mg	Petrezselymes zöldségleves (1;) EN:74.6kcal ZS:4.0g TZS:0.4g SZH:7.7g CK:0.4g FH:1.5g SÓ:0.0g Sült virsli EN:122.6kcal ZS:10.3g TZS:4.1g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:229.1kcal ZS:5.6g TZS:0.6g SZH:31.7g CK:2.6g FH:11.7g SÓ:0.2g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Banán EN:105.0kcal SZH:24.2g FH:1.3g
Uzsonna	Lapka sajt (7;) EN:45.6kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:3.6g SÓ:0.5g CA:107.8mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Császár zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Gépsonka EN:23.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	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 EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Füstölt pulyka párizsi EN:42.4kcal ZS:3.6g TZS:1.3g SZH:0.3g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g	Kockasajt, natúr (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g CA:201.3mg 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 Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g