

Gasztvital	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
Tízórai	Málna 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 Sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;) EN:262.0kcal ZS:2.8g TZS:1.0g SZH:51.0g CK:1.7g FH:8.3g SÓ:1.4g TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Almás táská (1;7;) EN:177.8kcal ZS:7.8g TZS:3.5g SZH:23.5g CK:7.4g FH:3.0g	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 szárnyashúskrém (7;) EN:65.6kcal ZS:5.5g TZS:2.9g SZH:0.4g CK:0.4g FH:3.6g SÓ:0.2g CA:10.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Gyümölcs tea (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 Vaníliás túrókrém (7;) EN:52.7kcal ZS:1.9g TZS:1.3g SZH:5.2g CK:4.8g FH:3.8g SÓ:0.0g CA:34.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.2g FH:3.4g SÓ:0.8g	Karamellás tej (7;) EN:104.3kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:13.0g CK:13.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;) EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g
Ebéd	Húsos zöldborsóleves (1;3;) EN:223.1kcal ZS:12.7g TZS:3.4g SZH:13.4g CK:0.6g FH:12.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg Tejben dara (1;7;) EN:344.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:64.9g CK:44.5g FH:11.2g SÓ:0.7g CA:312.0mg Kakaó szórat EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:62.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:1.7g SÓ:0.3g	Daragaluska leves (1;3;) EN:95.7kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:10.7g CK:2.2g FH:1.8g SÓ:1.0g Sertéspörkölt EN:141.7kcal ZS:9.2g TZS:1.6g SZH:3.2g CK:0.2g FH:10.7g SÓ:1.7g CA:0.0mg Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;) EN:322.2kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:55.7g CK:10.5g FH:7.1g SÓ:3.5g 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 Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Karfiolleves (1;) EN:152.4kcal ZS:8.3g TZS:1.0g SZH:15.2g CK:2.0g FH:3.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg Halpaprikás (4;7;) EN:106.1kcal ZS:4.7g TZS:1.2g SZH:2.6g CK:0.4g FH:6.5g SÓ:1.0g CA:13.5mg Főtt tészta (1;) EN:259.1kcal ZS:6.4g TZS:0.8g SZH:43.0g CK:2.1g FH:7.5g SÓ:1.3g	Reszelttészta leves (6;) EN:107.9kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:13.6g CK:3.0g FH:2.0g SÓ:1.7g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Parajfőzelék (1;7;) EN:106.0kcal ZS:2.3g TZS:0.9g SZH:16.9g CK:5.4g FH:4.4g SÓ:1.1g CA:84.0mg 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	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:90.8kcal ZS:6.6g TZS:3.1g SZH:4.4g CK:1.8g FH:1.9g SÓ:1.4g CA:26.4mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Panírozott csirkemell (1;) EN:209.6kcal ZS:8.7g TZS:1.0g SZH:19.8g CK:0.8g FH:12.9g SÓ:1.6g Burgonyapüré (7;12;) EN:271.9kcal ZS:6.2g TZS:3.0g SZH:41.9g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg Cékla * (10;) EN:20.0kcal ZS:0.1g SZH:5.0g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g
Uzsonna	Pulyka sonka (6;7;) EN:20.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.8g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.6g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Körözött (7;) EN:35.2kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g CA:16.0mg Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g	Mozzarella (7;) EN:98.1kcal ZS:7.5g TZS:4.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:150.0mg Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Fürdői sonka EN:93.4kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:1.0g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.5g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Császárszsemle (1;6;) EN:138.8kcal ZS:1.6g TZS:0.0g SZH:26.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:0.6g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:192.0kcal ZS:10.5g TZS:5.5g SZH:20.5g CK:0.9g FH:3.9g SÓ:0.9g Alma EN:59.5kcal ZS:0.7g SZH:11.9g FH:0.7g