

Gasztvital	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
Tízórai	Poharas tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kifli (1;3;6;7;10;) EN:153.5kcal ZS:2.0g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.4g FH:4.0g SÓ:0.5g	Gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sonkás szelet EN:28.5kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:0.1g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.7g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Panini (1;7;) EN:138.5kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:27.0g CK:0.9g FH:4.8g SÓ:0.5g	Málna tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Natúr vajkrém (7;) EN:43.0kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:2.0g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.1g korpás zsemle (1;6;) EN:141.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:26.9g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.6g	Poharas kakaó (7;) EN:134.0kcal ZS:4.0g TZS:3.0g SZH:16.2g CK:16.2g FH:7.0g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g
Ebéd	Zöldborsóleves (1;3;) EN:260.3kcal ZS:5.7g TZS:1.0g SZH:37.2g CK:22.0g FH:11.9g SÓ:3.0g Bolognai spagetti sertés (1;) EN:516.2kcal ZS:16.1g TZS:4.3g SZH:71.9g CK:8.4g FH:21.0g SÓ:1.3g Reszelt sajt (1;7;) EN:54.7kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:2.4g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.3g fehér kenyér (1;6;) EN:36.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.2g FH:1.3g SÓ:0.2g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:165.1kcal ZS:4.1g TZS:2.2g SZH:29.4g CK:24.5g FH:1.5g SÓ:0.8g Rántott sertésszelet naprafórómagos bundában (1;3;) EN:414.1kcal ZS:28.8g TZS:5.3g SZH:16.0g CK:0.1g FH:21.3g SÓ:1.5g Petrezselymes burgonya (7;) EN:190.7kcal ZS:2.1g TZS:0.8g SZH:34.6g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:1.0g Cékla saláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g	Hamis gulyásleves (1;3;9;) EN:149.8kcal ZS:6.7g TZS:0.7g SZH:17.3g CK:1.4g FH:2.6g SÓ:0.6g Sült virsli (6;) EN:161.4kcal ZS:14.4g TZS:5.9g SZH:1.3g FH:6.6g SÓ:1.3g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:323.7kcal ZS:5.9g TZS:0.5g SZH:47.7g CK:4.1g FH:18.3g SÓ:0.4g Túró desszert (6;7;) EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Halgaluska leves (1;3;4;9;) EN:317.4kcal ZS:8.7g TZS:2.5g SZH:35.7g CK:1.0g FH:20.0g SÓ:0.8g Tejberizs (7;) EN:325.1kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:62.5g CK:22.0g FH:11.9g SÓ:0.7g Kakaó szórát EN:122.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:29.6g CK:29.5g FH:0.1g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Paradicsomleves (1;3;9;) EN:234.1kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:31.0g CK:11.7g FH:3.8g SÓ:0.9g Zöldséges szárnyas bulgur (1;3;7;9;10;) EN:460.2kcal ZS:11.9g TZS:1.9g SZH:57.6g CK:9.5g FH:29.7g SÓ:0.6g Házi csalamádé EN:51.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:11.1g CK:7.1g FH:1.1g SÓ:1.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g
Uzsonna	Túrista szalámi EN:69.0kcal ZS:6.2g TZS:2.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:0.5g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Körözött (7;) EN:62.9kcal ZS:3.9g TZS:2.9g SZH:1.6g CK:1.5g FH:5.1g SÓ:0.3g vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Trappista sajt (7;) EN:118.8kcal ZS:8.6g TZS:5.6g SZH:0.6g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:0.8g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g	Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g Rágórépa EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g