

Gasztvital	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
Tízórai	Tej (7;) EN:87.0kcal ZS:4.2g TZS:3.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:4.9g SÓ:0.1g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Sonkás szelet EN:19.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:0.1g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.5g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Barack lekvár EN:36.5kcal SZH:8.7g CK:7.7g 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:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Natúr vajkrém (7;) EN:32.8kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:1.6g CK:0.5g FH:0.4g 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	Tejeskávé (1;7;) EN:96.5kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:13.8g CK:12.5g FH:5.1g SÓ:0.2g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g
Ebéd	Zöldborsóleves (1;3;) EN:147.0kcal ZS:5.3g TZS:0.9g SZH:15.1g CK:3.3g FH:7.6g SÓ:0.6g Bolognai spagetti sertés (1;) EN:391.1kcal ZS:13.6g TZS:3.5g SZH:51.6g CK:7.5g FH:15.5g SÓ:1.0g Reszelt sajt (1;7;) EN:51.3kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:1.7g CK:0.0g FH:3.9g 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:136.9kcal ZS:3.1g TZS:1.7g SZH:25.1g CK:21.1g FH:1.1g SÓ:0.4g Rántott sertésszelet naprafórómagos bundában (1;3;) EN:293.6kcal ZS:20.8g TZS:3.9g SZH:10.3g CK:0.1g FH:15.4g SÓ:1.1g Petrezselymes burgonya (7;) EN:158.0kcal ZS:2.1g TZS:0.8g SZH:28.0g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:0.5g Cékla saláta (10;) EN:10.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g 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:101.5kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:9.8g CK:0.7g FH:1.4g SÓ:0.5g Sült virsli (6;) EN:134.5kcal ZS:12.0g TZS:4.9g SZH:1.1g FH:5.5g SÓ:1.1g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:176.4kcal ZS:4.3g TZS:0.4g SZH:24.3g CK:2.0g FH:9.2g SÓ:0.2g 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:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Halgaluska leves (1;3;4;9;) EN:203.3kcal ZS:5.0g TZS:1.5g SZH:26.5g CK:0.6g FH:11.0g SÓ:0.5g Tejberizs (7;) EN:276.6kcal ZS:3.1g TZS:2.0g SZH:52.5g CK:20.2g FH:10.3g SÓ:0.7g Kakaó szórát EN:81.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:19.8g CK:19.8g FH:0.1g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Paradicsomleves (1;3;9;) EN:145.9kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:22.9g CK:8.3g FH:2.9g SÓ:0.7g Zöldséges szárnyas bulgur (1;3;7;9;10;) EN:292.4kcal ZS:8.3g TZS:1.3g SZH:34.7g CK:5.9g FH:19.2g SÓ:0.4g Házi csalamádé EN:34.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:4.1g FH:0.9g SÓ:0.7g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g
Uzsonna	Túrista szalámi EN:51.8kcal ZS:4.6g TZS:1.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Körözött (7;) EN:39.0kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:0.9g CK:0.9g FH:3.0g 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:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g 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:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g	Sertés párizsi EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g 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