

Gasztvital	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
Tízórai	Citromos tea (12;) EN:24.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g 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:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Gyümölcstea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Pritaminos túrókrém (7;) EN:45.0kcal ZS:2.4g TZS:1.4g SZH:2.2g CK:0.5g FH:3.3g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Karamellás tej (7;) EN:99.2kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:13.0g CK:13.0g FH:5.9g SÓ:0.2g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Citromos tea (12;) EN:24.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Szendvics sonka EN:37.2kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:1.2g CK:0.6g FH:4.5g SÓ:0.8g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g
Ebéd	Paradicsomleves (1;9;) EN:172.7kcal ZS:4.1g TZS:0.4g SZH:30.7g CK:18.2g FH:2.4g SÓ:0.5g Serpenyős burgonya (12;) EN:433.7kcal ZS:16.3g TZS:5.2g SZH:51.9g CK:0.4g FH:13.9g SÓ:2.3g Főtt virsli EN:164.4kcal ZS:15.0g TZS:4.6g FH:7.8g SÓ:1.3g Savanyúság * (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:48.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.0g FH:1.5g SÓ:0.3g	Tárkonyos raguleves (7;9;) EN:213.8kcal ZS:11.2g TZS:3.6g SZH:11.5g CK:4.4g FH:14.6g SÓ:1.5g Sárgabarackos gombóc (1;3;) EN:1011.1kcal ZS:32.7g TZS:3.0g SZH:105.6g CK:15.3g FH:12.1g SÓ:2.7g Porcukor szórat EN:82.0kcal SZH:20.0g CK:20.0g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g SZH:14.0g FH:0.8g	Karalábéleves (1;9;) EN:114.9kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:15.8g CK:1.8g FH:2.6g SÓ:1.6g Bakonyi ragu (1;7;) EN:197.7kcal ZS:12.2g TZS:4.0g SZH:8.1g CK:0.9g FH:12.8g SÓ:1.7g Párolt bulgur (1;) EN:406.7kcal ZS:7.6g TZS:0.6g SZH:70.8g CK:10.0g FH:13.1g SÓ:0.9g	Gyümölcsleves (1;7;) EN:205.3kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:38.2g CK:29.4g FH:2.0g SÓ:0.5g Rántott halrúd (1;4;) EN:351.8kcal ZS:25.8g TZS:2.7g SZH:18.2g CK:0.6g FH:10.6g SÓ:0.5g Párolt rizs EN:415.8kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:85.7g FH:10.3g SÓ:0.8g Káposztasaláta * (10;12;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:0.5g FH:1.3g SÓ:0.5g	Erőleves EN:43.5kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:5.8g CK:2.4g FH:2.2g SÓ:0.2g Cérnametélt (1;) EN:17.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:0.2g FH:0.6g SÓ:0.1g Sárgaborsófőzelék (1;) EN:345.3kcal ZS:10.5g TZS:1.7g SZH:44.3g CK:4.1g FH:16.6g SÓ:1.0g Sertés aprópecsenye (1;) EN:82.1kcal ZS:7.0g TZS:0.9g SZH:2.1g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:1.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:48.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.0g FH:1.5g SÓ:0.3g Gesztenye Marci EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g
Uzsonna	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.2g CK:0.8g FH:1.5g SÓ:0.3g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Kenőmájás EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.0g	Kolbászkрем (7;) EN:61.1kcal ZS:6.2g TZS:3.6g SZH:0.6g CK:0.5g FH:0.7g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.0g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g