

Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
Tízórai	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 Sajtkrém (7;) EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:103.4mg 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 Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Méz EN:15.2kcal SZH:4.1g CK:4.1g FH:0.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Falusi kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Gyümölcs tea (12;) EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sertéspárizsi 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 Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g TV paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Karamell (7;) EN:120.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:17.0g CK:17.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Gyümölcs tea (12;) EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csirkemellsonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Falusi kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g
Ebéd	Csirke becsináltleves (1;9;12;) EN:121.9kcal ZS:4.5g TZS:0.8g SZH:10.1g CK:0.3g FH:8.7g SÓ:0.4g CA:0.0mg Piskóta kocka (1;3;) EN:204.4kcal ZS:3.5g TZS:0.7g SZH:13.7g CK:16.4g FH:6.0g Csokoládé öntet (1;7;) EN:192.5kcal ZS:2.9g TZS:1.9g SZH:34.7g CK:27.1g FH:6.0g SÓ:0.7g CA:144.0mg Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Csontleves EN:69.4kcal ZS:3.1g TZS:0.9g SZH:5.5g CK:2.0g FH:4.3g SÓ:0.5g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.0g Sóska mártás (1;7;) EN:173.9kcal ZS:10.9g TZS:3.0g SZH:15.7g CK:8.7g FH:2.1g SÓ:0.6g CA:18.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:112.7kcal ZS:2.3g TZS:0.2g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:0.5g	Fokhagymakrémleves (1;7;) EN:105.2kcal ZS:6.9g TZS:3.0g SZH:8.3g CK:0.5g FH:1.9g SÓ:0.5g CA:24.0mg Pirított kenyérkocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Mexikói sertésragu (1;) EN:169.8kcal ZS:9.8g TZS:1.6g SZH:7.7g CK:3.8g FH:9.7g SÓ:0.4g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:257.2kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:0.6g	Paradicsomleves (1;) EN:202.2kcal ZS:6.1g TZS:0.7g SZH:32.0g CK:19.2g FH:3.4g SÓ:0.1g Levesbetét tészta (1;) EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.0g Panírozott halrúd (1;4;) EN:155.8kcal ZS:8.2g TZS:0.8g SZH:12.5g CK:0.4g FH:7.3g SÓ:0.4g Párolt rizs EN:377.7kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:0.2g Tartármártás (3;7;10;) EN:189.7kcal ZS:16.7g TZS:4.7g SZH:7.3g CK:6.3g FH:1.0g SÓ:1.3g CA:30.0mg	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:126.0kcal ZS:4.1g TZS:2.7g SZH:20.0g CK:17.2g FH:1.3g SÓ:0.1g CA:24.0mg Pincepörkölt (sertés) (12;) EN:298.0kcal ZS:10.9g TZS:2.8g SZH:29.3g CK:0.0g FH:16.7g SÓ:0.8g CA:0.0mg 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:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g
Uzsonna	Vaníliás túrókrém (7;) EN:44.6kcal ZS:2.4g TZS:1.4g SZH:3.6g CK:3.3g FH:2.1g SÓ:0.0g CA:12.6mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g CA:195.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű 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	Zöldhagymás szendvicsskrém (7;) EN:63.8kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.8g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.1g CA:15.0mg Falusi kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Zelleres szendvicsskrém (7;9;) EN:59.1kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.7g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:15.0mg 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 Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Kördobozos kockasajt (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:172.5mg Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g