

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
Reggeli	Kakaó (7;) EN:123.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Briós (1;3;6;7;) EN:327.6kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:56.7g CK:9.3g FH:8.8g SÓ:0.6g Molnárika (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Marha párizsi EN:95.6kcal ZS:8.4g TZS:3.4g SZH:0.6g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.8g Natúr vajkrém (7;) EN:43.0kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:2.0g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.7g	Málna tea EN:46.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:11.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Bundás kenyér (1;3;6;) EN:415.2kcal ZS:20.0g TZS:2.4g SZH:48.0g CK:1.6g FH:9.3g SÓ:2.5g Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	Tej (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g Pulyka sonka (6;7;) EN:60.6kcal ZS:2.9g TZS:1.0g SZH:2.3g CK:0.4g FH:7.1g SÓ:1.7g margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g Paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g	Csipkebogyó tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Panini (1;7;) EN:277.0kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:54.0g CK:1.9g FH:9.5g SÓ:0.9g Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g
Ebéd	Zöldséges sárgaborsóleves (1;) EN:290.3kcal ZS:7.3g TZS:0.7g SZH:40.5g CK:3.4g FH:14.4g SÓ:1.3g Csikós sertés tokány (1;7;) EN:347.2kcal ZS:28.1g TZS:10.8g SZH:4.7g CK:0.2g FH:18.1g SÓ:1.8g Rizs köret EN:348.7kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:1.5g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Tarhonyaleves (1;3;) EN:130.8kcal ZS:1.5g TZS:0.2g SZH:25.0g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:1.4g Szárnas vagdalt (1;3;6;) EN:380.9kcal ZS:16.3g TZS:2.8g SZH:27.7g CK:0.6g FH:29.5g SÓ:0.8g Tökfőzelék (1;7;) EN:209.7kcal ZS:10.0g TZS:3.8g SZH:25.4g CK:4.8g FH:4.1g SÓ:1.0g 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	Kassai burgonyaleves (sertés tarjával, tejföllel készül) (1;3;7;) EN:245.5kcal ZS:6.0g TZS:4.5g SZH:26.9g CK:4.2g FH:8.4g SÓ:2.4g Főtt tészta (1;) EN:366.5kcal ZS:8.2g TZS:1.0g SZH:62.0g CK:1.4g FH:10.2g SÓ:1.7g Dejő szórat (1;) EN:216.4kcal ZS:7.5g TZS:0.6g SZH:29.3g CK:20.5g FH:6.6g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Narancs EN:143.5kcal SZH:29.7g FH:2.1g	Kerti zöldségleves (1;9;) EN:133.9kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:19.7g CK:2.1g FH:2.7g SÓ:1.4g Székelykáposzta (1;) EN:448.5kcal ZS:34.4g TZS:8.5g SZH:13.1g CK:4.6g FH:21.3g SÓ:1.0g Tejföl (7;) EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.7g CK:1.7g FH:1.5g 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	Téli almaleves (1;7;) EN:187.5kcal ZS:4.2g TZS:3.4g SZH:34.0g CK:28.8g FH:2.0g SÓ:0.0g Bácskai bulgur (pulyka) (1;) EN:532.4kcal ZS:16.7g TZS:2.3g SZH:65.9g CK:9.0g FH:28.7g SÓ:1.6g Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g
Vacsora	Rakott karfiol (csirkehússal) (7;) EN:356.4kcal ZS:16.6g TZS:4.7g SZH:29.1g CK:0.7g FH:21.5g SÓ:0.2g 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 alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Budapest sertésragu (1;) EN:235.2kcal ZS:15.7g TZS:4.4g SZH:6.1g CK:0.0g FH:16.5g SÓ:1.4g Rizs köret EN:348.7kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:1.5g Házi csalamádé EN:71.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:14.8g CK:7.6g FH:1.9g SÓ:1.3g 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	Sült debreceni EN:270.0kcal ZS:24.3g TZS:9.9g SZH:0.2g CK:0.2g FH:14.1g SÓ:2.3g Mustár (10;) EN:44.5kcal ZS:3.2g TZS:0.2g SZH:1.8g CK:1.7g FH:1.4g SÓ:1.1g Ketchup EN:26.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:5.9g CK:4.0g FH:0.3g SÓ:0.6g fehér kenyér (1;6;) EN:289.2kcal ZS:1.2g TZS:0.2g SZH:57.6g CK:1.9g FH:10.3g SÓ:1.8g	Mexikói pizza (1;7;) EN:700.7kcal ZS:29.1g TZS:8.7g SZH:87.1g CK:2.8g FH:23.7g SÓ:1.6g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	