

Gasztvital	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Tízórai	Málnatea - (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Lapkasajt (7;) EN:43.7kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:0.8g CK:0.8g FH:2.1g SÓ:0.5g 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	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Molnárka (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	Gyümölcs tea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtkrém (7;) EN:35.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:131.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:19.0g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Citromos tea EN:24.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sonkakrém (6;7;) EN:56.7kcal ZS:5.3g TZS:3.1g SZH:0.7g CK:0.5g FH:1.7g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Citromos tea EN:24.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zöldfűszeres krém (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.2g CK:0.8g FH:1.5g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	
Ebéd	Legényfogyóleves (1;7;9;12;) EN:278.1kcal ZS:13.9g TZS:5.2g SZH:22.4g CK:1.3g FH:12.2g SÓ:0.6g Káposztás kocka (1;) EN:525.6kcal ZS:15.6g TZS:1.9g SZH:81.9g CK:13.1g FH:13.0g SÓ:2.4g	Daragaluskaleves (1;3;9;) EN:123.5kcal ZS:3.9g TZS:0.6g SZH:17.8g CK:2.9g FH:3.6g SÓ:2.0g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Sóskamártás (1;7;) EN:99.1kcal ZS:5.4g TZS:2.8g SZH:8.4g CK:2.7g FH:3.2g SÓ:0.1g Főtt burgonya (12;) EN:152.3kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:25.8g FH:3.5g SÓ:1.7g	Zöldborsóleves (1;9;) EN:151.4kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:10.4g CK:1.1g FH:4.2g SÓ:0.7g Bakonyi falatok (1;7;) EN:219.6kcal ZS:13.6g TZS:4.4g SZH:8.2g CK:1.0g FH:15.1g SÓ:1.6g Párolt rizs EN:415.8kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:85.7g FH:10.3g SÓ:0.8g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Csontleves (9;) EN:209.6kcal ZS:14.7g TZS:3.5g SZH:5.6g CK:2.4g FH:12.0g SÓ:1.1g Cérnametélt (1;) EN:17.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:0.2g FH:0.6g SÓ:0.1g Sólet (1;7;) EN:309.1kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:38.5g CK:6.8g FH:14.0g SÓ:0.9g Főtt tarja EN:218.9kcal ZS:18.0g TZS:6.0g SZH:0.8g CK:0.4g FH:13.4g SÓ:2.7g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:48.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.0g FH:1.5g SÓ:0.3g	Paradicsomleves (1;9;) EN:172.7kcal ZS:4.1g TZS:0.4g SZH:30.7g CK:18.2g FH:2.4g SÓ:0.5g Tavaszi bulguros hús (1;) EN:381.5kcal ZS:9.3g TZS:1.6g SZH:51.2g CK:7.2g FH:21.7g SÓ:0.8g Savanyúság * (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g	Ivólé 1*-i EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Milánói ragu EN:308.8kcal ZS:23.6g TZS:6.3g SZH:7.6g CK:5.0g FH:11.2g SÓ:1.0g Tésztaköret (1;) EN:469.0kcal ZS:10.5g TZS:1.4g SZH:79.2g CK:3.9g FH:13.4g SÓ:1.0g Reszelt sajt (7;) EN:44.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:0.2g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:0.3g	
Uzsonna	Kenőmájás EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Csirkemell sonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g 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 Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Pritaminos felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g 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	Magyaros szendvicskrém (7;) EN:0.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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	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	Kockasajt (7;) EN:36.2kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g 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	