

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
Tízórai	Gyümölcsstea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sonka felvágott 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 Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Kakaó (7;) EN:120.3kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:15.3g CK:15.0g FH:7.0g SÓ:0.2g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g 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	Citromos tea EN:24.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Főtt virsli EN:164.4kcal ZS:15.0g TZS:4.6g FH:7.8g SÓ:1.3g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Ketchup EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Gyümölcsstea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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
Ebéd	Gulyásleves (9;12;) EN:143.1kcal ZS:7.9g TZS:1.4g SZH:7.2g CK:0.9g FH:9.4g SÓ:1.4g Tejbedara (1;7;) EN:522.1kcal ZS:11.0g TZS:5.8g SZH:89.4g CK:16.4g FH:16.0g SÓ:0.3g Fahéjszórat EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:19.4g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:48.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.0g FH:1.5g SÓ:0.3g	Zöldségleves (9;) EN:49.8kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:7.3g CK:2.7g FH:1.5g SÓ:1.0g Vadas falatok (1;7;9;) EN:177.1kcal ZS:8.7g TZS:3.0g SZH:7.4g CK:3.1g FH:15.7g 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 Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Magyaros zöldbableves (1;9;) EN:98.5kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:13.8g CK:3.0g FH:3.2g SÓ:0.9g Főtt virsli EN:164.4kcal ZS:15.0g TZS:4.6g FH:7.8g SÓ:1.3g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:241.1kcal ZS:8.5g TZS:2.7g SZH:33.1g CK:1.4g FH:4.8g SÓ:0.8g	Sárgarépakrémleves (1;7;) EN:107.5kcal ZS:4.0g TZS:2.7g SZH:15.2g CK:6.4g FH:2.3g SÓ:0.6g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g 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 Kukoricás rizs EN:419.6kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:80.5g CK:1.7g FH:9.8g SÓ:2.0g Mongol saláta * (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 Bolognai ragu EN:259.7kcal ZS:20.6g TZS:5.2g SZH:6.7g CK:5.0g FH:6.8g SÓ:0.9g 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	Körözött (7;) EN:48.9kcal ZS:2.7g TZS:1.9g SZH:1.3g CK:1.3g FH:4.9g SÓ:0.2g 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	Halkrém (4;6;7;) EN:111.0kcal ZS:8.2g TZS:4.6g SZH:1.0g CK:0.6g FH:8.3g SÓ:0.5g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Csicseriborsó krém (7;12;) EN:96.3kcal ZS:4.3g TZS:2.2g SZH:8.9g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:0.6g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Tavaszi felvágott EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g 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 Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Pizzás csiga (1;3;6;7;13;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g