

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
Tízórai	Gyümölcstea (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:24.8kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:0.8g CK:0.4g FH:3.0g 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	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:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g 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	Gyümölcstea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Kenőmájás EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g
Ebéd	Palóclevés (1;7;9;) EN:165.7kcal ZS:10.8g TZS:4.4g SZH:8.1g CK:2.2g FH:8.1g SÓ:0.8g Mákszórat EN:117.0kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:18.4g CK:15.8g FH:2.1g Tésztaköret (1;) EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.8g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g	Árpagyöngyleves (1;9;12;) EN:113.3kcal ZS:2.5g TZS:0.2g SZH:18.5g CK:2.5g FH:2.9g SÓ:0.8g Fokhagymás apró (1;) EN:150.5kcal ZS:8.8g TZS:1.8g SZH:3.5g CK:0.9g FH:12.6g SÓ:1.2g Sárgaborsófőzelék (1;) EN:285.1kcal ZS:8.0g TZS:1.3g SZH:37.6g CK:3.6g FH:14.2g SÓ:0.8g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Köménymagos rántottleves (1;) EN:67.3kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:4.9g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.5g 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:259.4kcal ZS:19.9g TZS:2.1g SZH:12.2g CK:0.4g FH:7.0g SÓ:0.4g Petrezselymes burgonya (12;) EN:225.0kcal ZS:2.4g TZS:0.2g SZH:40.5g CK:0.0g FH:5.5g SÓ:1.5g Mongol saláta * (10;) EN:11.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:0.4g	Erőleves EN:38.4kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:4.8g CK:2.0g FH:2.0g 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 Főtt virsli EN:164.4kcal ZS:15.0g TZS:4.6g FH:7.8g SÓ:1.3g Brokkolí főzelék (1;7;12;) EN:193.0kcal ZS:6.7g TZS:2.5g SZH:27.2g CK:1.9g FH:6.0g SÓ:1.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g	Ivólé 1*-i EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Bolognai ragu EN:218.2kcal ZS:16.0g TZS:4.7g SZH:6.7g CK:5.0g FH:6.8g SÓ:1.1g Tésztaköret (1;) EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.8g 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:41.9kcal ZS:2.3g TZS:1.6g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.2g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Halkrém (4;6;7;) EN:59.4kcal ZS:5.0g TZS:3.0g SZH:0.6g CK:0.4g FH:3.0g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Csicscriborsó krém (7;12;) EN:59.0kcal ZS:3.2g TZS:1.8g SZH:4.7g CK:0.4g FH:2.1g 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	Tavaszi felvágott EN:55.4kcal ZS:4.8g TZS:2.0g SZH:0.7g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.4g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g 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