

Gasztvital	Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23
Tízórai	Málnatea - (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Magyaros vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.0g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Póréhagymás tojáskrém (3;7;) EN:60.4kcal ZS:5.3g TZS:2.8g SZH:0.7g CK:0.2g FH:2.4g 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	Citromos tea EN:24.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Szendvics sonka 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	Tejeskávé (1;7;) EN:131.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:19.0g CK:17.5g FH:6.8g 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	Hideg tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Sárgabaracklekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g 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
Ebéd	Tavaszi zöldségleves EN:71.0kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:11.5g CK:1.6g FH:2.7g SÓ:0.9g Bakonyi szárnyasragu (1;7;) EN:207.7kcal ZS:13.0g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:0.9g FH:13.0g SÓ:1.7g Párolt bulgur (1;) EN:406.7kcal ZS:7.6g TZS:0.6g SZH:70.8g CK:10.0g FH:13.1g SÓ:0.9g	Sertésraguleves (7;9;) EN:190.7kcal ZS:11.0g TZS:3.6g SZH:7.9g CK:2.6g FH:13.1g SÓ:1.5g Piskóta kocka (1;3;) EN:143.0kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g Csokiöntet (7;) EN:130.2kcal ZS:2.2g TZS:1.4g SZH:23.0g CK:15.3g FH:4.6g SÓ:0.1g Narancs EN:61.5kcal SZH:12.8g FH:0.9g	Daragalus kaleves (1;3;9;) EN:123.5kcal ZS:3.9g TZS:0.6g SZH:17.8g CK:2.9g FH:3.6g SÓ:2.0g Parajmártás (1;7;) EN:73.0kcal ZS:2.4g TZS:0.5g SZH:8.3g CK:1.6g FH:3.2g SÓ:0.1g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Főtt burgonya (12;) EN:152.3kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:25.8g FH:3.5g SÓ:1.7g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	FokhagymakréMLEves (1;7;) EN:181.9kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:23.4g CK:0.7g FH:7.3g SÓ:1.0g 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 Párolt rizs EN:415.8kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:85.7g FH:10.3g 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	Tarhonyaleves (1;9;) EN:130.6kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:17.2g CK:3.3g FH:3.4g SÓ:1.2g Húsgombóc (3;) EN:203.4kcal ZS:10.4g TZS:3.6g SZH:16.2g CK:0.2g FH:11.3g SÓ:0.9g Gyümölcsmártás (1;7;) EN:144.7kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:33.3g CK:26.4g FH:1.0g SÓ:0.6g Főtt burgonya (12;) EN:152.3kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:25.8g FH:3.5g SÓ:1.7g
Uzsonna	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 Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Sajtos rúd (1;3;6;7;) EN:208.5kcal ZS:10.5g TZS:5.5g SZH:22.5g CK:0.9g FH:4.8g SÓ:1.4g	Sárgaborsókrém (7;) EN:41.8kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:5.5g CK:0.6g FH:2.5g 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 Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Mátrai csemege szalámi EN:72.0kcal ZS:6.7g TZS:2.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g 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 Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Sajtos croissant (1;3;7;) EN:180.5kcal ZS:9.1g TZS:5.0g SZH:20.7g CK:2.5g FH:3.6g SÓ:0.3g