

Gasztvital	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13
Tízórai	Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Reszelt trappista sajt (7;) EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Falusi kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.4g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Számócalekvár EN:29.6kcal SZH:6.8g CK:6.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Falusi kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.4g	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Fokhagymás felvágott EN:77.7kcal ZS:6.9g TZS:3.3g SZH:0.3g FH:3.6g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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 TV paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Kakaó (7;) EN:135.8kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:19.3g CK:19.0g FH:7.0g SÓ:0.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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	Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g 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 zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g
Ebéd	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:169.3kcal ZS:8.1g TZS:2.5g SZH:17.5g CK:0.3g FH:6.2g SÓ:0.6g Sertés pörkölt (1;) EN:132.9kcal ZS:6.9g TZS:1.5g SZH:3.6g CK:0.0g FH:12.8g SÓ:0.7g Tarhonya (1;) EN:287.2kcal ZS:5.4g TZS:0.8g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.5g Savanyúság (10;) EN:16.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.6g Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Erőleves EN:73.9kcal ZS:3.1g TZS:0.9g SZH:6.4g CK:2.4g FH:4.5g SÓ:0.6g Levesbetét tészta (1;) EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.0g Fasírt golyó (1;6;) EN:342.0kcal ZS:29.6g TZS:4.0g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g Tökfőzelék (1;7;) EN:208.4kcal ZS:11.8g TZS:4.7g SZH:20.7g CK:0.8g FH:4.0g 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	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:112.0kcal ZS:4.3g TZS:0.8g SZH:13.0g CK:0.3g FH:4.7g SÓ:0.0g Milánói spagetti (1;6;) EN:596.3kcal ZS:17.4g TZS:4.2g SZH:84.1g CK:11.6g FH:24.0g SÓ:1.1g Reszelt trappista sajt (7;) EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:0.4g	Tavaszi zöldségleves (1;9;) EN:111.2kcal ZS:5.0g TZS:1.0g SZH:11.2g CK:0.7g FH:4.4g SÓ:0.5g Csirke aprópecsenye feltét (1;) EN:596.3kcal ZS:13.7g TZS:3.9g SZH:4.8g CK:0.0g FH:10.6g SÓ:0.5g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:376.7kcal ZS:16.9g TZS:4.5g SZH:36.0g CK:1.5g FH:15.0g SÓ:0.7g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Meggyleves (1;7;) EN:154.0kcal ZS:5.5g TZS:3.6g SZH:22.9g CK:16.7g FH:2.2g SÓ:0.4g Panírozott halrúd (1;4;) EN:225.5kcal ZS:11.3g TZS:1.1g SZH:18.8g CK:0.6g FH:10.9g SÓ:0.6g Rizs köret 1/2 EN:179.8kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:31.0g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.5g Joghurtos mexikói saláta (3;7;10;) EN:99.9kcal ZS:6.4g TZS:2.0g SZH:7.7g CK:1.5g FH:2.7g SÓ:0.5g
Uzsonna	Olasz felvágott EN:70.8kcal ZS:6.0g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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 Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Tojáskrém (3;7;10;) EN:52.8kcal ZS:4.3g TZS:2.2g SZH:0.4g CK:0.3g FH:2.0g SÓ:0.3g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g	Vajkrém pirított napraforgómaggal (7;) EN:133.6kcal ZS:13.1g TZS:7.0g SZH:2.4g CK:0.8g FH:1.8g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Barackos ivójoghurt (7;) EN:96.3kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g 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