

Gasztvital	Hétfő 09.22	Kedd 09.23	Szerda 09.24	Csütörtök 09.25	Péntek 09.26
Tízórai	Gyümölcstea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldfűszeres krém (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Hideg tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg 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	Gyümölcstea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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	Karamellás tej (7;) EN:95.1kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:12.0g CK:12.0g FH:5.9g SÓ:0.2g CA:216.0mg 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	Citromos tea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldségkrém (7;) EN:58.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:15.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Zöldség EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g
Ebéd	Korpásgaluskaleves (1;3;) EN:92.8kcal ZS:2.5g TZS:0.6g SZH:13.4g CK:2.2g FH:3.5g SÓ:1.5g CA:0.0mg Sertéspörkölt (1;) EN:185.0kcal ZS:12.5g TZS:2.2g SZH:3.8g CK:0.3g FH:12.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:228.5kcal ZS:4.1g TZS:0.9g SZH:30.8g CK:5.8g FH:13.0g SÓ:0.9g CA:49.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g SZH:4.9g FH:0.3g	Gombakrémleves (1;7;) EN:88.2kcal ZS:2.6g TZS:2.0g SZH:11.2g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.7g CA:22.5mg 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 sajt (1;3;7;) EN:407.3kcal ZS:29.4g TZS:10.3g SZH:21.0g CK:1.4g FH:14.0g SÓ:1.2g CA:800.0mg Petrezselymes rizs EN:354.3kcal ZS:1.2g TZS:0.2g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g Mongol saláta * (10;) EN:11.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:0.4g	Karfiolleves (1;9;) EN:93.3kcal ZS:5.5g TZS:0.6g SZH:9.3g CK:1.4g FH:2.6g SÓ:0.6g CA:0.0mg Pincepörkölt (12;) EN:300.1kcal ZS:13.0g TZS:2.0g SZH:27.7g CK:0.2g FH:14.0g SÓ:0.6g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g Gyümölcssaláta EN:22.8kcal ZS:0.1g SZH:5.1g CK:3.2g FH:0.3g SÓ:0.0g	Zellerleves (1;9;) EN:104.1kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:9.8g CK:1.0g FH:2.0g SÓ:0.9g CA:0.0mg Milánói ragu EN:254.7kcal ZS:18.0g TZS:5.4g SZH:7.6g CK:5.0g FH:10.3g SÓ:1.1g CA:13.5mg Penne tészta (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 CA:97.5mg	Erőleves EN:38.4kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:4.8g CK:2.0g FH:2.0g SÓ:0.2g Cérnametelt (1;) EN:17.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:0.2g FH:0.6g SÓ:0.1g Parajmártás (1;7;) EN:57.2kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:6.4g CK:1.0g FH:2.7g SÓ:0.1g CA:24.0mg Főtt burgonya (12;) EN:130.9kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:22.1g FH:3.0g SÓ:1.5g
Uzsonna	Sertés párizsi EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.4g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Zöldség EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Sárgaborsókrém (7;) EN:38.9kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:5.4g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.0g CA:1.1mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Zöldség EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Méz EN:30.4kcal SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g 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	Sonkakrém (6;7;) EN:109.6kcal ZS:9.4g TZS:4.6g SZH:1.1g CK:0.7g FH:5.2g SÓ:1.0g CA:11.3mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Zöldség EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	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