

Gasztvital	Hétfő 06.23	Kedd 06.24	Szerda 06.25	Csütörtök 06.26	Péntek 06.27
Reggeli	Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g CA:120.0mg Zala felvágott KREL EN:36.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.3g Liga margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:62.5kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:13.3g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.3g	Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g CA:120.0mg Sajtkrém, natúr (7;) EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:103.4mg Félbarna kenyér (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Kakaó -b (7;) EN:86.3kcal ZS:3.2g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:5.0g FH:3.7g SÓ:0.1g CA:120.0mg Banánlevél (1;3;6;7;) EN:105.2kcal ZS:4.4g TZS:1.5g SZH:15.4g CK:4.9g FH:2.4g SÓ:0.1g	Gyümölcsös ivójoghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g CA:100.0mg Margarin (7;) EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Tejes kifli (1;7;) EN:57.8kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:11.5g CK:0.5g FH:1.8g SÓ:0.2g	Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g CA:120.0mg Főtt tojás (3;) EN:28.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g FH:2.4g Liga margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Császárzsemle (1;6;) EN:76.3kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:0.3g FH:2.3g SÓ:0.3g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g
Tízórai	Őszibarack-b EN:24.6kcal ZS:0.1g SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.4g	100 %-os gyümölcslé EN:46.0kcal SZH:11.3g CK:10.8g	Narancsos limonádé EN:49.1kcal SZH:9.6g CK:3.2g FH:0.5g	Alma - b EN:21.0kcal ZS:0.2g SZH:4.2g FH:0.2g	100 %-os gyümölcslé EN:45.0kcal SZH:9.4g CK:9.4g
Ebéd	Sertéssült EN:140.5kcal ZS:10.5g TZS:1.8g SZH:0.4g FH:10.3g SÓ:0.4g Karfiol főzelék -b (1;7;) EN:337.4kcal ZS:13.5g TZS:4.1g SZH:41.7g CK:2.5g FH:11.1g SÓ:0.7g CA:66.0mg	Rozmaringos csirkeragu leves - b (1;3;9;12;) EN:171.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:16.5g CK:0.1g FH:10.5g SÓ:0.4g CA:0.0mg Tejbedara b-lm (1;) EN:226.7kcal ZS:5.2g TZS:2.0g SZH:41.9g CK:15.4g FH:2.8g SÓ:0.2g Kakaósórat-b EN:79.4kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:9.6g CK:8.1g FH:2.6g SÓ:0.2g	Rakott karfiol (sertés) -b (1;7;12;) EN:466.9kcal ZS:15.4g TZS:7.9g SZH:58.6g CK:2.9g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:140.1mg Maróni gesztenyerúd 20g EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	100 %-os halrúd (1;4;) EN:160.3kcal ZS:9.5g TZS:0.5g SZH:12.7g FH:5.5g Zöldborsófőzelék -b (1;7;) EN:332.8kcal ZS:9.0g TZS:3.2g SZH:45.0g CK:7.8g FH:14.0g SÓ:0.4g CA:74.4mg	Sült csirkecombfilé - b EN:89.1kcal ZS:6.2g TZS:1.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:7.8g SÓ:0.3g CA:0.0mg Vegyes gyümölcs mártás -b (1;7;) EN:206.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:37.8g CK:13.1g FH:3.9g SÓ:0.2g CA:58.8mg Burgonyapüré fél adag (7;12;) EN:136.8kcal ZS:3.8g TZS:1.8g SZH:20.3g CK:1.0g FH:3.3g SÓ:0.2g CA:24.0mg
Uzsonna	Csipkebogyó tea EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vajkrém, natúr (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:5.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Gyümölcstea - b EN:22.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sertéshúskrém házi -b EN:55.3kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:0.3g CK:0.0g FH:4.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g	Csipkebogyó tea EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pulyka pizzaszelet KREL (6;) EN:18.9kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.3g Delma multivitaminos margarin EN:35.0kcal ZS:3.9g TZS:1.1g SÓ:0.1g Burgonyás kenyér (1;6;12;) EN:85.5kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:0.2g FH:2.6g SÓ:0.5g Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Gyümölcstea - b EN:22.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csirkehúskrém házi (7;) EN:66.4kcal ZS:5.8g TZS:2.0g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:15.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g Sörretek	Csipkebogyó tea EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Barack lekvár EN:24.3kcal SZH:5.8g CK:5.1g Liga margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Burgonyás kenyér (1;6;12;) EN:85.5kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:0.2g FH:2.6g SÓ:0.5g