

Gasztvital	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04
Reggeli	Happy Rizsital UHT 1/1 EN:221.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:11.0g CK:6.0g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:120.0mg Toust szelet EN:17.5kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:1.1g CK:0.1g FH:1.2g SÓ:0.4g 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	Happy Rizsital UHT 1/1 EN:221.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:11.0g CK:6.0g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:120.0mg Póréhagymás liga b-tm EN:28.4kcal ZS:3.0g TZS:1.4g SZH:0.3g FH:0.1g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Karamellás tej - b-tm EN:79.3kcal ZS:1.3g TZS:0.2g SZH:16.5g CK:8.3g FH:0.4g SÓ:0.1g Delma multivitaminos margarin EN:35.0kcal ZS:3.9g TZS:1.1g SÓ:0.1g Teljeskiörlésű kifli (1;6;) EN:62.9kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:12.8g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.3g	Happy Rizsital UHT 1/1 EN:221.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:11.0g CK:6.0g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:120.0mg Tojáskrém házi - b-tm (3;) EN:40.5kcal ZS:4.0g TZS:1.7g FH:1.2g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g Zöldhagyma - b EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Happy Rizsital UHT 1/1 EN:221.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:11.0g CK:6.0g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:120.0mg Pástétom Eurof Harcsa zöldfűszeres 50 gr (4;) EN:167.0kcal ZS:15.2g TZS:2.0g SZH:3.0g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.7g Császárszemle (1;6;) EN:76.3kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:0.3g FH:2.3g SÓ:0.3g
Tízórai	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	Nektarin-b EN:19.6kcal SZH:4.6g FH:0.2g	Narancsos limonádé EN:49.1kcal SZH:9.6g CK:3.2g FH:0.5g	Gyümölcssaláta - b EN:38.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:8.6g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd	Tepsis pulyacomb -b EN:89.6kcal ZS:6.1g TZS:1.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:0.0mg Vegyesfőzelék b-tm (1;) EN:224.1kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:36.0g CK:8.3g FH:4.7g SÓ:0.4g	Palóc leves (sertés) b- tm (1;12;) EN:166.4kcal ZS:7.3g TZS:1.3g SZH:13.4g CK:2.8g FH:10.3g SÓ:0.4g CA:0.0mg Almás lepény -b-tm (1;3;) EN:145.7kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:24.8g CK:11.5g FH:1.9g SÓ:0.1g CA:0.0mg	Rakott kelkáposzta (sertés)-b-tm (1;3;12;) EN:388.2kcal ZS:7.4g TZS:2.3g SZH:60.0g CK:2.5g FH:18.7g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Húsgombóc sertéshúsból b-tm (1;) EN:135.0kcal ZS:2.3g TZS:0.8g SZH:17.9g CK:0.0g FH:10.4g SÓ:0.1g Kapros Karalábé főzelék b- tm (1;12;) EN:176.5kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:29.7g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:0.2g	Mexikói csirkecombragu (1;) EN:208.4kcal ZS:6.6g TZS:1.2g SZH:24.5g FH:12.1g SÓ:0.1g Bulgur- b (1;) EN:203.6kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:32.5g CK:4.6g FH:6.0g SÓ:0.0g Uborka saláta (10;)
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 Pástétom, baromfi EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Teljes kiörlésű 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 Csicseriborsókrém - b EN:71.7kcal ZS:3.2g TZS:1.4g SZH:7.5g FH:3.1g SÓ:0.2g Teljes kiörlésű 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 Baromfipárizsi EN:26.3kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.2g CK:0.1g FH:1.8g 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 Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g 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 Méz mini EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Liga margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiörlésű 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 Tökmagos liga - b-tm EN:33.3kcal ZS:3.6g TZS:1.5g SZH:0.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g 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 Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g