

Gasztvital	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04
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 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	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 (házi) -b (7;) EN:109.7kcal ZS:9.0g TZS:5.3g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.0g SÓ:0.6g CA:224.0mg 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 (7;) EN:72.3kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:8.5g CK:8.5g FH:3.3g SÓ:0.1g CA:120.0mg Margarin (7;) EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Fahéjas kifli (1;3;7;) EN:133.8kcal ZS:3.0g TZS:0.0g SZH:23.8g CK:4.6g FH:3.9g SÓ:0.4g	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 Tojáskrém házi- b (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	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 Körözött házi (7;) EN:45.8kcal ZS:3.2g TZS:1.8g SZH:1.0g CK:0.7g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:16.0mg Császárzsemle (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 pulykacomb -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 (1;7;) EN:327.1kcal ZS:8.9g TZS:3.2g SZH:49.9g CK:4.4g FH:9.4g SÓ:0.3g CA:36.0mg	Palóc leves (sertéshús) - b (1;7;12;) EN:180.0kcal ZS:7.3g TZS:3.5g SZH:14.9g CK:5.7g FH:11.8g SÓ:0.5g CA:54.0mg Almás lepény -b (1;3;7;) EN:325.3kcal ZS:12.0g TZS:6.3g SZH:46.8g CK:13.0g FH:6.0g SÓ:0.2g CA:22.8mg	Rakott kelkáposzta (sertés)-b (1;3;7;12;) EN:443.0kcal ZS:13.9g TZS:6.3g SZH:56.8g CK:2.5g FH:20.6g SÓ:0.6g CA:98.0mg	Húsgombóc sertéshúsból b (1;3;) EN:239.6kcal ZS:7.5g TZS:1.5g SZH:29.9g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:0.1g CA:0.0mg Kapros Karalábé főzelék -b (1;7;12;) EN:296.2kcal ZS:12.5g TZS:5.8g SZH:38.7g CK:5.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:102.0mg	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 Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:172.5mg Liga margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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 Csicszeriborsókrém - b EN:71.7kcal ZS:3.2g TZS:1.4g SZH:7.5g FH:3.1g SÓ:0.2g 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 Baromfipárizsi EN:26.3kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.2g CK:0.1g FH:1.8g SÓ:0.3g Margarin (7;) EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Burgonyás kenyér (1;) EN:79.8kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:12.2g CK:0.2g FH:3.8g SÓ:0.3g 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 Kefír (7;) EN:61.0kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:3.8g CK:3.8g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:120.0mg Liga margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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	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 vajkrém - b (7;) EN:27.6kcal ZS:2.7g TZS:1.5g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:0.1g CA:3.0mg Burgonyás kenyér (1;) EN:79.8kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:12.2g CK:0.2g FH:3.8g SÓ:0.3g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g