

Gasztvital	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04
Reggeli	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 Májusi csemege (6;) EN:34.5kcal ZS:3.0g TZS:1.5g SZH:0.2g CK:0.1g FH:1.6g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:79.3kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.9g SÓ:0.0g	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 Molnárka (1;3;6;7;13;) EN:81.8kcal ZS:2.3g TZS:0.8g SZH:13.8g CK:2.0g FH:2.3g SÓ:0.2g	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 Zöldhagymás vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:10.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:79.3kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.9g SÓ:0.0g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Karamellás tej (7;) EN:45.0kcal ZS:1.2g TZS:0.8g SZH:6.0g CK:6.0g FH:2.6g SÓ:0.1g CA:96.0mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Szezámmagos kifli (1;5;8;11;13;) EN:95.0kcal ZS:2.8g TZS:0.0g SZH:13.4g CK:0.8g FH:3.0g SÓ:0.2g	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 Házi csirkemájkrém (7;) EN:46.6kcal ZS:2.7g TZS:1.0g SZH:0.3g CK:0.1g FH:4.9g SÓ:0.3g CA:1.5mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:79.3kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.9g SÓ:0.0g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g
Tízórai	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Almás turmix (7;) EN:94.7kcal ZS:3.6g TZS:2.4g SZH:11.2g CK:7.0g FH:4.2g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Házi gyümölcsjoghurt (7;) EN:103.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:8.4g CK:8.4g FH:5.2g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Limonádé EN:13.7kcal SZH:3.0g CK:2.6g FH:0.0g	Banán turmix (7;) EN:119.6kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:17.7g CK:8.0g FH:4.5g SÓ:0.1g CA:144.0mg
Ebéd	Májgombóc leves (1;3;9;) EN:71.9kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:11.8g CK:1.6g FH:4.1g SÓ:0.8g CA:0.0mg Zabpelyhes sütemény (1;) EN:224.6kcal ZS:1.8g TZS:0.3g SZH:45.8g CK:14.1g FH:5.1g SÓ:0.3g CA:0.0mg alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Szárnycs aprópecsenye EN:99.8kcal ZS:6.1g TZS:1.2g SZH:2.1g CK:0.0g FH:8.8g SÓ:0.8g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:208.8kcal ZS:6.5g TZS:1.8g SZH:24.6g CK:8.2g FH:10.5g SÓ:0.5g CA:105.0mg félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g Nektarin EN:24.5kcal SZH:5.7g FH:0.2g	Bakonyi csirke betyárleves (csiperke gombával, tejföllel készül) (1;7;9;) EN:81.4kcal ZS:3.0g TZS:1.1g SZH:7.2g CK:1.5g FH:5.8g SÓ:0.8g CA:11.2mg Tejberizs (7;) EN:109.9kcal ZS:2.1g TZS:1.3g SZH:18.5g CK:7.5g FH:4.5g SÓ:0.3g CA:120.0mg Kakaó szórat EN:81.6kcal ZS:0.4g TZS:0.3g SZH:18.3g CK:18.0g FH:0.4g SÓ:0.0g félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g	Sertés vagdalt (1;3;) EN:367.4kcal ZS:27.7g TZS:5.1g SZH:18.0g CK:0.3g FH:11.0g SÓ:0.8g CA:0.0mg Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:144.2kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:25.8g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.0g CA:13.3mg félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g Szőlő EN:39.0kcal SZH:9.1g CK:4.8g FH:0.3g	Bácskai rizseshús (szárnyas) EN:297.5kcal ZS:9.9g TZS:2.4g SZH:40.1g CK:0.0g FH:11.8g SÓ:0.8g CA:0.0mg Kovászos uborka * (1;10;) EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.5g FH:0.2g SÓ:0.6g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Uzsonna	Natúr sajtkrém (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 vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Sonkakrém (7;) EN:48.3kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:0.7g CK:0.5g FH:1.3g SÓ:0.3g CA:10.5mg vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Zala felvágott EN:36.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.3g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Főtt tojás karika (3;) EN:31.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g FH:2.7g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g