

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
Reggeli	Citromos tea EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 (7;) EN:21.4kcal ZS:1.8g TZS:1.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:0.2g CA:77.5mg Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH: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 Gyümölcs tea (12;) EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sárgarépás szendvicsskrém (7;) EN:34.3kcal ZS:3.4g TZS:2.1g SZH:0.6g CK:0.3g FH:0.3g SÓ:0.1g CA:8.4mg Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Citromos tea EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 (7;) EN:26.4kcal ZS:1.8g TZS:1.2g SZH:0.8g CK:0.4g FH:1.8g SÓ:0.1g CA:12.0mg Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Kakaó (7;) EN:110.9kcal ZS:4.4g TZS:3.1g SZH:12.6g CK:12.5g FH:5.2g SÓ:0.2g CA:180.0mg Citromos tea EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Gyümölcs tea (12;) EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 Tonhalkrém (4;7;10;) EN:45.2kcal ZS:3.8g TZS:1.8g SZH:0.3g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.2g CA:6.4mg Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Kápia paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g
Tízórai	Körte EN:31.2kcal SZH:7.2g CK:0.9g FH:0.2g	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Banán EN:157.5kcal SZH:36.3g FH:2.0g
Ebéd	Csirke gulyásleves (1;3;9;12;) EN:156.2kcal ZS:7.2g TZS:1.8g SZH:13.6g CK:0.2g FH:7.6g SÓ:0.6g CA:0.0mg Mák szórat EN:47.0kcal ZS:1.9g TZS:0.3g SZH:6.2g CK:5.2g FH:1.1g Főtt tészta (1;) EN:214.3kcal ZS:4.9g TZS:0.7g SZH:36.0g CK:1.8g FH:6.1g SÓ:0.6g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Kefíres burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:163.6kcal ZS:5.4g TZS:0.9g SZH:22.9g CK:0.6g FH:3.5g SÓ:0.4g CA:18.0mg Natúr vagdalt (1;3;6;) EN:163.5kcal ZS:11.6g TZS:2.1g SZH:11.0g CK:0.3g FH:4.3g SÓ:0.9g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Erőleves EN:55.3kcal ZS:2.1g TZS:0.6g SZH:5.5g CK:2.0g FH:3.2g SÓ:0.4g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:17.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:0.2g FH:0.6g SÓ:0.0g Párolt csirkemell EN:76.2kcal ZS:3.9g TZS:0.7g FH:9.5g SÓ:0.7g Pirított dara (1;) EN:195.9kcal ZS:3.3g TZS:0.6g SZH:36.5g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:0.2g Almamártás (1;7;) EN:55.0kcal ZS:1.7g TZS:1.1g SZH:8.7g CK:6.6g FH:0.7g SÓ:0.1g CA:9.6mg	Tökfőzelék (1;7;) EN:132.3kcal ZS:7.8g TZS:2.5g SZH:12.7g CK:0.4g FH:2.3g SÓ:0.1g CA:18.0mg Sertés aprópecsenye (1;) EN:155.5kcal ZS:11.8g TZS:3.5g SZH:3.5g CK:0.0g FH:8.7g SÓ:0.3g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Narancs EN:61.5kcal SZH:12.8g FH:0.9g	Zöldséges sertésragu EN:101.4kcal ZS:4.7g TZS:1.1g SZH:3.6g CK:0.8g FH:10.1g SÓ:0.6g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:201.9kcal ZS:2.0g TZS:0.1g SZH:38.5g CK:5.5g FH:7.1g SÓ:0.5g CA:0.0mg Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g
Uzsonna	Citromos tea EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 Szendvicssonka EN:18.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.3g FH:2.3g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiórlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g	Gyümölcs tea (12;) EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 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 Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Citromos tea EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 Zöldfűszeres túrókrém (7;9;) EN:34.2kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:1.3g CK:0.4g FH:1.8g SÓ:0.2g CA:10.4mg Teljes kiórlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Citromos tea EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 Magyaros szendvicsskrém (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g CA:7.5mg Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Hónapos retek EN:37.5kcal ZS:0.3g SZH:5.5g FH:3.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g