

Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
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 Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g 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 Méz EN:15.2kcal SZH:4.1g CK:4.1g FH:0.0g 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	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 Sertéspárizsi EN:34.5kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:0.3g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g TV paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Karamell (7;) EN:107.5kcal ZS:4.2g TZS:3.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:4.9g 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 Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	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 Csirkemellsonka EN:16.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.3g 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 Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g
Tízórai	Narancs EN:61.5kcal SZH:12.8g FH:0.9g	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g Gyümölcsös zabkeksz (1;) EN:27.5kcal ZS:1.2g TZS:0.5g SZH:3.4g CK:0.9g FH:0.5g SÓ:0.1g	Banán EN:157.5kcal SZH:36.3g FH:2.0g	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g
Ebéd	Csírke becsináltleves (1;9;12;) EN:99.3kcal ZS:4.5g TZS:0.8g SZH:5.9g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:0.3g CA:0.0mg Piskóta kocka (1;3;) EN:204.4kcal ZS:3.5g TZS:0.7g SZH:13.7g CK:16.4g FH:6.0g Csokoládé öntet (1;7;) EN:117.6kcal ZS:1.8g TZS:1.2g SZH:21.0g CK:15.0g FH:4.0g SÓ:0.2g CA:96.0mg Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Sóska mártás (1;7;) EN:127.5kcal ZS:8.8g TZS:1.7g SZH:9.4g CK:2.4g FH:1.7g SÓ:0.2g CA:6.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:89.2kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:13.8g FH:1.9g SÓ:0.5g	Zöldbabfőzelék (1;7;12;) EN:123.6kcal ZS:8.7g TZS:2.6g SZH:8.5g CK:1.3g FH:2.5g SÓ:0.3g CA:18.0mg Sült csirkecomb filé EN:70.1kcal ZS:3.8g TZS:0.7g SZH:0.2g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:0.7g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:73.2kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.0g FH:2.2g SÓ:0.4g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Panírozott halrúd (1;4;) EN:147.6kcal ZS:7.3g TZS:0.7g SZH:12.5g CK:0.4g FH:7.3g SÓ:0.4g Petrezselymes burgonya (12;) EN:183.3kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:27.7g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:0.2g Tartármártás (3;7;10;) EN:154.6kcal ZS:13.8g TZS:3.8g SZH:5.6g CK:4.8g FH:0.8g SÓ:1.0g CA:24.0mg	Csírke aprópecsenye feltét (1;) EN:141.5kcal ZS:10.3g TZS:2.9g SZH:3.6g CK:0.0g FH:8.0g SÓ:0.3g CA:0.0mg Sárgarépa főzelék (1;7;) EN:69.2kcal ZS:2.2g TZS:0.5g SZH:10.2g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.0g CA:16.8mg
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 Vaníliás túrókrém (7;) EN:33.4kcal ZS:1.8g TZS:1.1g SZH:2.7g CK:2.5g FH:1.6g SÓ:0.0g CA:9.4mg Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	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 Trappista sajt (7;) EN:59.4kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:0.3g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.4g CA:130.0mg 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	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 Zöldhagymás szendvicskrém (7;) EN:47.9kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:0.6g CK:0.4g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:11.3mg 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 Zelleres szendvicskrém (7;9;) EN:29.8kcal ZS:3.0g TZS:1.9g SZH:0.4g CK:0.3g FH:0.3g SÓ:0.1g CA:7.5mg Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	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 Kördobozos kockasajt (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 Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g TV paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g

Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
Uzsonna		Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g			