

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
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 Citromos tea EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Olasz felvágott EN:35.4kcal ZS:3.0g TZS:1.1g SZH:0.3g CK:0.0g FH:1.8g 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 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 Vaníliás tej (7;) EN:95.5kcal ZS:4.2g TZS:3.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:4.9g SÓ:0.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g 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 Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g 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 Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g	Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g Gyümölcs tea (12;) EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Soproni felvágott EN:34.8kcal ZS:2.8g TZS:1.2g SZH:0.5g CK:0.2g FH:1.8g 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	Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g Citromos tea EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtkrém (7;) EN:21.4kcal ZS:1.8g TZS:1.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:0.2g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Hónapos retek EN:37.5kcal ZS:0.3g SZH:5.5g FH:3.0g
Tízórai	Banán EN:157.5kcal SZH:36.3g FH:2.0g	Körte EN:31.2kcal SZH:7.2g CK:0.9g FH:0.2g	Narancs EN:61.5kcal SZH:12.8g FH:0.9g	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g
Ebéd	Vadas pulykaragu (1;7;10;) EN:180.2kcal ZS:9.7g TZS:3.7g SZH:10.9g CK:5.6g FH:11.7g SÓ:0.4g 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	Húsgombóc (3;12;) EN:118.6kcal ZS:6.5g TZS:2.2g SZH:8.3g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:0.2g Paradicsommártás (1;9;) EN:98.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.4g CK:10.6g FH:2.3g SÓ:0.2g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:89.2kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:13.8g FH:1.9g SÓ:0.5g Mézes puszedli (1;3;) EN:112.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g CK:17.0g FH:1.5g SÓ:0.0g	Zöldségleves (1;9;) EN:53.7kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:7.3g CK:0.5g FH:1.4g SÓ:0.3g Húsos spagetti (1;6;12;) EN:452.9kcal ZS:16.6g TZS:3.5g SZH:55.8g CK:3.6g FH:19.1g SÓ:1.7g	Tökfőzelék (1;7;) EN:132.3kcal ZS:7.8g TZS:2.5g SZH:12.7g CK:0.4g FH:2.3g SÓ:0.1g Sertés pörkölt (1;) EN:101.7kcal ZS:5.9g TZS:1.2g SZH:2.8g CK:0.0g FH:8.6g SÓ:0.4g Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Rántott csirkemell (1;) EN:236.4kcal ZS:11.5g TZS:1.3g SZH:20.0g CK:0.8g FH:13.0g SÓ:1.6g Párolt rizs EN:214.4kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:0.2g Savanyúság (10;) EN:8.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.3g
Uzsonna	Citromos tea EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g 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 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	Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g Gyümölcs tea (12;) EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtos baromfipárizsi (7;) EN:27.6kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:0.1g 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 TV paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH: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 Citromos tea EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Reszelt sajt (1;7;) EN:73.8kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:1.1g CK:0.4g FH:5.1g SÓ:0.3g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Burgonyás kenyér (1;6;12;) EN:114.0kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:22.0g CK:0.3g FH:3.5g SÓ:0.6g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g 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 Gyümölcs tea (12;) EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:32.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:0.6g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:0.1g 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	Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g Citromos tea EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Ízes levél (1;3;7;) EN:179.5kcal ZS:6.5g TZS:3.6g SZH:27.5g CK:13.5g FH:2.0g SÓ:0.2g