

Gasztvital	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20
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 Főtt virsli - b (6;) EN:69.6kcal ZS:5.2g TZS:2.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:5.6g SÓ:0.9g Ketchup EN:6.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.5g CK:1.0g FH:0.1g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:62.5kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:15.0g 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 Főtt tojás (3;) EN:28.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g FH:2.4g Liga margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Burgonyás kenyér (1;) EN:79.8kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:12.2g CK:0.2g FH:3.8g SÓ:0.3g	Koffeinmentes tejeskávé - b (1;7;) EN:117.3kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:11.8g CK:5.2g FH:12.6g SÓ:0.1g Fahéjas kalács (1;3;6;7;) EN:119.2kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:20.8g CK:3.6g FH:3.3g SÓ:0.2g Delma multivitaminos margarin EN:35.0kcal ZS:3.9g TZS:1.1g SÓ:0.1g	Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g Körözött házi (7;) EN:45.8kcal ZS:3.2g TZS:1.8g SZH:1.0g CK:0.7g FH:3.3g SÓ:0.0g Császárszemle (1;6;) EN:76.3kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:0.3g FH:2.3g SÓ:0.3g Póréhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.4g	Gyümölcsös ivójoghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g Delma multivitaminos margarin EN:35.0kcal ZS:3.9g TZS:1.1g 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
Tízórai	Narancs - b EN:24.6kcal SZH:5.1g FH:0.4g Maróni gesztenyerúd 20g EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	100 %-os gyümölcslé EN:46.0kcal SZH:11.3g CK:10.8g	Banán - b EN:73.5kcal SZH:16.9g FH:0.9g	Gyümölcssaláta darált napraforgóval - b EN:40.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:8.7g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Mandarin - b EN:31.5kcal SZH:6.9g FH:0.5g Korpvit keksz (1;12;)
Ebéd	Pulykaragu -b (1;) EN:146.9kcal ZS:6.2g TZS:1.1g SZH:12.5g FH:10.0g SÓ:0.3g Paradicsomos káposztafőzelék -b (1;) EN:285.7kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:49.2g CK:10.3g FH:8.2g SÓ:0.3g	Gulyásleves (sertés) -b (1;9;12;) EN:154.3kcal ZS:6.9g TZS:1.3g SZH:11.5g CK:0.6g FH:9.9g SÓ:0.4g Spenótos kiskagyló tészta -b (1;) EN:181.3kcal ZS:4.8g TZS:0.8g SZH:29.1g CK:1.4g FH:5.1g SÓ:0.2g	Francia rakott burgonya (sertés) -b (1;3;7;12;) EN:427.8kcal ZS:15.5g TZS:7.7g SZH:47.8g CK:2.3g FH:20.6g SÓ:0.5g Narancsos limonádé EN:49.1kcal SZH:9.6g CK:3.2g FH:0.5g	Zöldségleves (1;9;) EN:141.8kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:19.4g CK:1.3g FH:4.1g SÓ:0.2g Sajtkocka -b (7;) EN:88.0kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:0.5g CK:0.5g FH:6.3g SÓ:0.3g Zöldborsófőzelék -b (1;7;) EN:333.4kcal ZS:9.0g TZS:3.2g SZH:45.1g CK:7.8g FH:14.1g SÓ:0.4g	Temesvári pulykaragu (1;7;) EN:158.0kcal ZS:8.4g TZS:2.5g SZH:10.2g CK:0.6g FH:10.5g SÓ:0.3g Párolt rizs - b EN:200.6kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:35.6g FH:4.3g SÓ:0.0g
Uzsonna	Csipkebogyó tea EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Vajkrém, magyaros (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.4g Kígyóúborka 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 Kockasajt, natúr (7;) EN:36.2kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.1g 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	Csipkebogyó tea EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Csirkemájkrém házi -b (7;) EN:59.2kcal ZS:4.6g TZS:1.8g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.1g Burgonyás kenyér (1;) EN:79.8kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:12.2g CK:0.2g FH:3.8g SÓ:0.3g Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g	Gyümölcstea - b EN:22.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Halkrém házi-b (4;) EN:72.6kcal ZS:5.9g TZS:1.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.3g 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 Baromfipárizsi EN:26.3kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.2g CK:0.1g FH:1.8g SÓ:0.3g Delma multivitaminos margarin EN:35.0kcal ZS:3.9g TZS:1.1g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.4g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g