

Gasztvital	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27
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 Löncshús KREL EN:27.0kcal ZS:2.1g TZS:0.9g SZH:0.2g CK:0.1g FH:1.8g SÓ:0.4g Delma multivitaminos margarin EN:35.0kcal ZS:3.9g TZS:1.1g 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 Csokoládés gabonagolyó (1;6;7;) Tökmagos vajkrém - b (7;) EN:27.6kcal ZS:2.7g TZS:1.5g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.5g 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	Karamellás tej-b (7;) EN:72.3kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:8.5g CK:8.5g FH:3.3g SÓ:0.1g Túrós táska (1;6;7;) EN:174.4kcal ZS:8.8g TZS:3.8g SZH:24.0g CK:7.6g FH:2.9g SÓ:0.1g	Kefír (7;) EN:9.1kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.0g Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g Liga margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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 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 Alma - áfonya lekvár EN:25.4kcal SZH:6.0g CK:5.2g Delma multivitaminos margarin EN:35.0kcal ZS:3.9g TZS:1.1g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g
Tízórai	Alma - b EN:21.0kcal ZS:0.2g SZH:4.2g FH:0.2g	Banán - b EN:73.5kcal SZH:16.9g FH:0.9g	100 %-os gyümölcsle EN:46.0kcal SZH:11.3g CK:10.8g	Mandarin - b EN:31.5kcal SZH:6.9g FH:0.5g Pöttyös Túró Rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Banán - b EN:73.5kcal SZH:16.9g FH:0.9g
Ebéd	100 %-os halrúd (1;4;) EN:160.3kcal ZS:9.5g TZS:0.5g SZH:12.7g FH:5.5g Vegyesfőzelék-b (1;7;) EN:327.1kcal ZS:8.9g TZS:3.2g SZH:49.9g CK:4.4g FH:9.4g SÓ:0.3g	Palóc leves (sertéshús) - b (1;7;12;) EN:180.0kcal ZS:7.3g TZS:3.5g SZH:14.9g CK:5.7g FH:11.8g SÓ:0.5g Almás lepény -b (1;3;7;) EN:308.9kcal ZS:12.0g TZS:6.3g SZH:42.8g CK:9.0g FH:6.0g SÓ:0.2g	Rakott brokkoli csirkehússal- b (1;7;12;) EN:373.1kcal ZS:9.3g TZS:2.9g SZH:52.4g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:0.7g Alma - b EN:21.0kcal ZS:0.2g SZH:4.2g FH:0.2g	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:176.6kcal ZS:5.8g TZS:3.5g SZH:25.3g CK:2.8g FH:4.8g SÓ:0.3g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g Csirkepörkölt -b EN:98.4kcal ZS:6.5g TZS:1.0g SZH:2.0g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:0.4g Kuszkusz - b (1;) EN:261.4kcal ZS:5.6g TZS:0.8g SZH:43.7g CK:1.8g FH:7.9g SÓ:0.0g	Sertéssült EN:111.9kcal ZS:7.3g TZS:1.4g SZH:0.5g FH:10.3g SÓ:0.3g Süttőtökfőzelék -b (1;7;) EN:185.0kcal ZS:5.7g TZS:2.8g SZH:28.7g CK:13.2g FH:3.9g SÓ:0.2g Burgonyapüré (7;12;) EN:168.3kcal ZS:4.6g TZS:2.4g SZH:24.6g CK:2.5g FH:4.6g SÓ:0.3g
Uzsonna	Csipebogyó tea EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Trappista sajt (7;) EN:59.4kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:0.3g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.4g 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 Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Gyümölcs tea - b EN:22.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Sertéshúskrém házi -b EN:55.3kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:0.3g FH:4.1g SÓ:0.0g 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	Csipebogyó tea EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Szendvicssonka KREL EN:18.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.3g FH:2.3g SÓ:0.4g Delma multivitaminos margarin EN:35.0kcal ZS:3.9g TZS:1.1g SÓ:0.1g Burgonyás kenyér (1;6;12;) EN:85.5kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:0.2g FH:2.6g SÓ:0.5g Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Gyümölcs tea - b EN:22.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Csicseriborsókrém - b EN:72.8kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:6.0g CK:0.3g FH:2.6g SÓ:0.2g 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	Csipebogyó tea EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtkrém (házi) -b (7;) EN:109.7kcal ZS:9.0g TZS:5.3g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.0g SÓ:0.6g Félbarna kenyér (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.4g Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g