

Gasztvital	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20
Reggeli	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 Gépsonka EN:17.5kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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	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 Barack lekvár EN:24.3kcal SZH:5.8g CK:5.1g 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 Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g Házi csirkemájás EN:45.9kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.2g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	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 Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:119.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:20.8g CK:3.4g FH:3.3g 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 Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g Joghurtos túrókrém (7;) EN:24.3kcal ZS:1.6g TZS:0.9g SZH:0.5g CK:0.5g FH:2.0g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g
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	Banán EN:157.5kcal SZH:36.3g FH:2.0g	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Kiwi EN:41.6kcal SZH:9.0g FH:0.8g
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:138.8kcal ZS:5.0g TZS:1.0g SZH:13.5g CK:0.2g FH:8.5g SÓ:0.5g 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	Szárnyas vagdalt (1;3;6;7;10;) EN:112.1kcal ZS:6.0g TZS:1.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:7.7g SÓ:0.2g Sárgaborsófőzelék (1;) EN:202.4kcal ZS:6.6g TZS:1.1g SZH:25.2g CK:2.0g FH:9.6g SÓ:0.3g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Rakott zöldbab (7;) EN:219.3kcal ZS:12.7g TZS:4.4g SZH:13.7g CK:2.9g FH:11.5g SÓ:1.6g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Főtt virsli EN:84.8kcal ZS:6.8g TZS:3.1g SZH:1.1g FH:4.8g SÓ:0.8g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:185.3kcal ZS:7.9g TZS:2.5g SZH:22.7g CK:0.4g FH:3.5g SÓ:0.4g Kiwi EN:41.6kcal SZH:9.0g FH:0.8g	Párolt sertéscomb EN:71.0kcal ZS:4.0g TZS:1.0g FH:8.2g SÓ:0.4g Meggy mártás (1;7;) EN:109.1kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:20.6g CK:17.1g FH:1.2g SÓ:0.3g Pirított dara (1;) EN:195.9kcal ZS:3.3g TZS:0.6g SZH:36.5g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:0.2g 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 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:31.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g FH:2.7g 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 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 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 Zöldhagyma EN:38.0kcal ZS:0.3g SZH:0.9g FH:2.2g	Gyümölcs tea (12;) EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g Magvas-pritaminos vajkrém (7;) EN:57.5kcal ZS:5.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.2g FH:1.5g 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	Gyümölcs tea (12;) EN:20.0kcal 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 Gouda sajt (3;7;) EN:68.6kcal ZS:5.2g TZS:3.6g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.6g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g 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 Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g Sajtos croissant (1;3;7;) EN:180.5kcal ZS:9.1g TZS:5.0g SZH:20.7g CK:2.5g FH:3.6g SÓ:0.3g