

Gasztvital	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27
Reggeli	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 Kördobozos kockasajt (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g 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 Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	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 Sárgarépás szendvicskrém (7;) EN:34.3kcal ZS:3.4g TZS:2.1g SZH:0.6g CK:0.3g FH:0.3g SÓ:0.1g 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	Citromos tea EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Karamell (7;) EN:107.5kcal ZS:4.2g TZS:3.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:4.9g SÓ:0.2g 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	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 Zala felvágott EN:36.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g 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
Tízórai	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Kiwi EN:41.6kcal SZH:9.0g FH:0.8g	Narancs EN:61.5kcal SZH:12.8g FH:0.9g	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Körte EN:31.2kcal SZH:7.2g CK:0.9g FH:0.2g
Ebéd	Bakonyi betyárleves (1;3;7;9;) EN:209.3kcal ZS:13.2g TZS:4.1g SZH:13.3g CK:0.5g FH:8.6g SÓ:0.4g Tejben dara (1;7;) EN:200.8kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:38.4g CK:16.5g FH:6.8g SÓ:0.2g Kakaó szórat EN:60.8kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:12.4g CK:12.0g FH:0.7g SÓ:0.1g	Csirke aprópecsenye feltét (1;) EN:141.5kcal ZS:10.3g TZS:2.9g SZH:3.6g CK:0.0g FH:8.0g SÓ:0.3g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:173.6kcal ZS:5.4g TZS:0.9g SZH:20.8g CK:6.3g FH:7.9g SÓ:0.4g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	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 Zöldséges bulgur (1;) EN:193.6kcal ZS:1.1g TZS:0.0g SZH:38.5g CK:5.5g FH:7.1g SÓ:0.0g	Húsos rakott burgonya (1;7;12;) EN:319.6kcal ZS:14.1g TZS:4.1g SZH:30.2g CK:0.6g FH:14.0g SÓ:0.4g Savanyúság (10;) EN:8.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.3g	Sertés pörkölt EN:98.0kcal ZS:5.9g TZS:1.2g SZH:2.0g CK:0.0g FH:8.0g SÓ:0.4g Kelkáposztafőzelék (1;12;) EN:83.5kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:10.1g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.8g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g 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
Uzsonna	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 Csicseriborsókrém (7;) EN:26.5kcal ZS:2.0g TZS:1.2g SZH:1.2g CK:0.2g FH:0.6g 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 Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g 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 Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g 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 Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	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 Vaníliás túrókrém (7;) EN:33.4kcal ZS:1.8g TZS:1.1g SZH:2.7g CK:2.5g FH:1.6g SÓ:0.0g 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 Vajkrém (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g Darált napraforgómag EN:29.5kcal ZS:2.4g TZS:0.4g SZH:0.9g FH:0.9g 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	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 Réteges joghurt (7;) EN:165.0kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:28.3g CK:27.2g FH:5.3g SÓ:0.0g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g