

Gasztvital	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27
Tízórai	Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g 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:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sárgarépás szendvicskrém (7;) EN:68.7kcal ZS:6.8g TZS:4.3g SZH:1.3g CK:0.6g FH:0.7g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Karamell (7;) EN:128.9kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:19.0g CK:19.0g FH:6.6g 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:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g TV paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g
Ebéd	Bakonyi betyárleves (1;3;7;9;) EN:234.5kcal ZS:15.2g TZS:4.8g SZH:13.3g CK:0.5g FH:10.4g SÓ:0.6g Tejben dara (1;7;) EN:229.6kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:41.7g CK:19.8g FH:8.8g SÓ:0.4g Kakaó szórat EN:80.9kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:15.6g CK:15.0g FH:1.1g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Karfiolleves (1;12;) EN:73.4kcal ZS:4.2g TZS:0.4g SZH:6.7g CK:0.3g FH:2.2g SÓ:0.4g Csirke aprópecsenye feltét (1;) EN:188.4kcal ZS:13.7g TZS:3.9g SZH:4.8g CK:0.0g FH:10.6g SÓ:0.5g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:261.4kcal ZS:6.0g TZS:1.0g SZH:32.4g CK:6.8g FH:14.8g SÓ:0.5g Falusi kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.4g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Csontleves EN:78.6kcal ZS:3.2g TZS:0.9g SZH:7.3g CK:2.8g FH:4.6g SÓ:0.6g Levesbetét tészta (1;) EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.0g Panírozott halrúd (1;3;4;) EN:242.3kcal ZS:11.3g TZS:1.1g SZH:18.8g CK:0.6g FH:10.9g SÓ:0.6g Sajtmártás (1;7;) EN:102.1kcal ZS:8.2g TZS:4.7g SZH:4.8g CK:0.7g FH:2.2g SÓ:0.6g Bulgur köret (1;) EN:258.8kcal ZS:2.8g TZS:0.1g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.7g	Őszi gyümölcskrémleves (1;7;) EN:127.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:25.7g CK:19.6g FH:1.4g SÓ:0.0g Csirkepörkölt (1;) EN:180.9kcal ZS:8.1g TZS:1.4g SZH:11.8g CK:0.0g FH:14.1g SÓ:1.0g Főtt tészta (1;) EN:300.1kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.8g Savanyúság (10;) EN:16.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.6g	Májgaluska leves (1;3;9;) EN:193.5kcal ZS:5.2g TZS:1.5g SZH:21.9g CK:0.6g FH:13.2g SÓ:0.6g Sertés pörkölt EN:127.2kcal ZS:7.0g TZS:1.5g SZH:2.4g CK:0.0g FH:12.8g SÓ:0.7g Kelkáposztafőzelék (1;12;) EN:158.5kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:19.1g CK:0.0g FH:5.4g SÓ:0.5g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g 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	Csicscriborsókrém (7;) EN:58.5kcal ZS:3.2g TZS:1.8g SZH:4.5g CK:0.5g FH:2.1g SÓ:0.6g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Csirkemellsonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Vaníliás túrókrém (7;) EN:66.9kcal ZS:3.6g TZS:2.1g SZH:5.3g CK:5.0g FH:3.1g SÓ:0.0g Falusi kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.4g	Vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g Pirított napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	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