

Gasztvital	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13
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 Sertéspárizsi KREL EN:34.5kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:0.3g 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 Edami sajt (7;) EN:63.2kcal ZS:4.7g TZS:3.2g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.2g Liga margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Császárszemle (1;6;) EN:76.3kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:0.3g FH:2.3g SÓ:0.3g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	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 Delma multivitaminos margarin EN:35.0kcal ZS:3.9g TZS:1.1g SÓ:0.1g Foszlós kalács (1;3;6;7;) EN:89.3kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:15.6g CK:2.5g FH:2.5g SÓ: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 Zöldséges szelet EN:28.0kcal ZS:2.3g TZS:0.9g SZH:0.6g CK:0.1g FH:1.3g SÓ:0.4g 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 TZS:0.0g SZH:0.4g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Gyümölcsös ivójoghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g Vajkrém, magyaros (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:76.8kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:15.6g CK:0.3g FH:3.0g SÓ:0.4g
Tízórai	Narancs - b EN:24.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.1g CK:3.9g FH:0.4g SÓ:0.0g	100 %-os gyümölcslé EN:45.0kcal SZH:9.4g CK:9.4g	Kiwi - b EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.9g CK:4.2g FH:0.7g SÓ:0.0g	Banán - b EN:73.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.9g CK:10.5g FH:0.9g SÓ:0.0g	Almakompót EN:35.8kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:7.9g CK:6.4g FH:0.2g SÓ:0.0g
Ebéd	Csirkepörkölt -b EN:98.4kcal ZS:6.5g TZS:1.0g SZH:2.0g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:0.4g 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	Paradicsomleves - b (1;9;) EN:104.4kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:17.3g CK:6.1g FH:2.5g SÓ:0.2g Sertéshúsos-halás tésztá (1;4;) EN:281.5kcal ZS:8.5g TZS:2.0g SZH:38.0g CK:3.5g FH:12.1g SÓ:1.1g Sajtszórat (7;) EN:31.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g FH:2.6g SÓ:0.1g	Rakott zöldbab (sertés) -b (1;3;7;12;) EN:435.4kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:59.6g CK:4.4g FH:20.3g SÓ:0.6g Pöttyös Túrós Rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Zöldségleves (1;9;) EN:141.8kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:19.4g CK:1.3g FH:4.1g SÓ:0.2g Pulykaragu -b (1;) EN:146.9kcal ZS:6.2g TZS:1.1g SZH:12.5g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:0.3g Tökfőzelék -b (1;7;) EN:230.4kcal ZS:10.6g TZS:4.8g SZH:27.9g CK:7.4g FH:5.0g SÓ:0.3g Burgonyapüré fél adag (7;12;) EN:136.8kcal ZS:3.8g TZS:1.8g SZH:20.3g CK:1.0g FH:3.3g SÓ:0.2g	Mexikói csirkecombragu (1;) EN:215.7kcal ZS:7.1g TZS:1.2g SZH:24.9g CK:0.0g FH:12.7g SÓ:0.1g Bulgur- b (1;) EN:203.6kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:32.5g CK:4.6g FH:6.0g SÓ:0.0g Savanyú káposzta EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.3g SÓ:0.5g
Uzsonna	Csipebogyó tea EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 Félbarna kenyér (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.4g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Gyümölcstea - 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 Alma - b EN:21.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.4g FH:0.2g SÓ:0.0g	Csipebogyó tea EN:22.8kcal 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 CK:0.0g FH:4.1g SÓ:0.0g Burgonyás kenyér (1;) EN:79.8kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:12.2g CK:0.2g FH:3.8g SÓ:0.3g Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g 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 Barackos túró-házi -b (7;) EN:44.9kcal ZS:1.4g TZS:0.9g SZH:5.0g CK:4.8g FH:3.3g SÓ:0.0g Babapiskóta 4kg (1;3;)	Csipebogyó tea EN:22.8kcal 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 Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g