

Gasztvital	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
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 Főtt virsli - b (6;) EN:69.6kcal ZS:5.2g TZS:2.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:5.6g SÓ:0.9g Ketchup EN:6.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.5g CK:1.0g FH:0.1g 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 Csirkemájkrém házi - b (7;) EN:59.2kcal ZS:4.6g TZS:1.8g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.1g Burgonyás kenyér (1;) EN:79.8kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:12.2g CK:0.2g FH:3.8g 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	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 Fahéjas kifli (1;3;7;) EN:133.8kcal ZS:3.0g TZS:0.0g SZH:23.8g CK:4.6g FH:3.9g SÓ:0.4g Delma multivitaminos margarin EN:35.0kcal ZS:3.9g TZS:1.1g SÓ:0.1g	Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g Körözött házi (7;) EN:45.8kcal ZS:3.2g TZS:1.8g SZH:1.0g CK:0.7g FH:3.3g SÓ:0.0g Császárszemle (1;6;) EN:76.3kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:0.3g FH:2.3g SÓ:0.3g Póréhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.4g	Kefír (7;) EN:61.0kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:3.8g CK:3.8g FH:3.3g 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 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 Jégcsaprektek EN:3.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.4g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g
Tízórai	Vaníliás krémtúró (7;) EN:22.3kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:1.8g CK:1.7g FH:1.0g SÓ:0.0g Alma - b EN:21.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.4g FH:0.2g SÓ:0.0g	100%- os gyümölcslé EN:46.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:8.9g FH:0.4g 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	Gyümölcssaláta darált napraforgóval - b EN:40.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:8.7g CK:6.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Narancs - b EN:24.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.1g CK:3.9g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	100 %-os halrúd (1;4;) EN:160.3kcal ZS:9.5g TZS:0.5g SZH:12.7g FH:5.5g Zöldborsófőzelék -b (1;7;) EN:333.4kcal ZS:9.0g TZS:3.2g SZH:45.1g CK:7.8g FH:14.1g SÓ:0.4g	Palóc leves (sertés) - 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 Meggyes Mákos piskóta -b (1;3;7;) EN:287.4kcal ZS:15.0g TZS:2.3g SZH:28.7g CK:10.2g FH:9.1g SÓ:0.1g Kiwi - b EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.9g CK:4.2g FH:0.7g SÓ:0.0g	Rakott kelkáposzta (sertés)-b (1;3;7;12;) EN:442.4kcal ZS:13.8g TZS:6.2g SZH:56.7g CK:2.4g FH:20.7g SÓ:0.6g Narancsos limonádé EN:49.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:7.8g FH:0.5g SÓ:0.0g	Zöldséges fehérbableves (1;9;12;) EN:192.4kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:27.9g CK:3.6g FH:7.5g SÓ:0.3g Húsgombóc sertés húsból b (1;3;) EN:239.6kcal ZS:7.5g TZS:1.5g SZH:29.9g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:0.1g Sárgarépa főzelék -b (1;7;) EN:310.9kcal ZS:11.7g TZS:5.4g SZH:42.8g CK:11.3g FH:7.0g SÓ:0.4g	Főtt tojás (3;) EN:28.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g FH:2.4g Parajfőzelék -b (1;7;) EN:210.1kcal ZS:8.7g TZS:3.6g SZH:24.6g CK:5.4g FH:6.2g 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
Uzsonna	Csipkebogyó tea EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtkrém, natúr (7;) EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.4g Kígyóúborka 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 Trappista sajt (7;) EN:59.4kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:0.3g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.4g Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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	Csipkebogyó tea EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Toust szelet EN:17.5kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:1.1g CK:0.1g FH:1.2g 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 Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g 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 Csirke húskrém házi (7;) EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.1g 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	Csipkebogyó tea EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Margarinos pogácsa (1;6;7;) EN:216.3kcal ZS:13.1g TZS:1.2g SZH:27.9g CK:3.3g FH:4.6g SÓ:0.6g Kockasajt, natúr (7;) EN:36.2kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.1g Alma - b EN:21.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.4g FH:0.2g SÓ:0.0g