

Gasztvital	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
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 Löncshús KREL EN:27.0kcal ZS:2.1g TZS:0.9g SZH:0.2g CK:0.1g FH:1.8g SÓ:0.4g 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 Csokoládés gabonagolyó (1;6;7;) 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	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 Delma multivitaminos margarin EN:35.0kcal ZS:3.9g TZS:1.1g SÓ:0.1g Brió (1;3;6;7;) EN:81.9kcal ZS:2.1g TZS:0.8g SZH:14.2g CK:2.3g FH:2.2g SÓ:0.2g	Kefír (7;) EN:9.1kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.5g 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 Császárzsemle (1;6;) EN:76.3kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:0.3g FH:2.3g SÓ:0.3g Jégcsaprek EN:3.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.4g CK:0.0g FH:0.2g 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 Alma - áfonya lekvár EN:25.4kcal SZH:6.0g CK:5.2g Delma multivitaminos margarin EN:35.0kcal ZS:3.9g TZS:1.1g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g
Tízórai	Mandarin - b EN:31.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g 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	Banán - b EN:73.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.9g CK:10.5g FH:0.9g SÓ:0.0g	100 %-os gyümölcsle EN:46.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:10.8g FH:0.0g 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	Banán - b EN:73.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.9g CK:10.5g FH:0.9g SÓ:0.0g
Ebéd	Sertés húspogácsa -b (1;3;) EN:190.3kcal ZS:7.9g TZS:1.6g SZH:18.5g CK:0.4g FH:12.0g SÓ:0.6g Paradicsomos káposztafőzelék -b (1;) EN:285.7kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:49.2g CK:10.3g FH:8.2g SÓ:0.3g	Gulyásleves (sertés) -b (1;9;12;) EN:154.3kcal ZS:6.9g TZS:1.3g SZH:11.5g CK:0.6g FH:9.9g SÓ:0.4g Tejberizs -b (7;) EN:284.1kcal ZS:7.6g TZS:4.6g SZH:45.1g CK:10.9g FH:9.4g SÓ:0.3g Kakaósórat-b EN:79.4kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:9.6g CK:8.1g FH:2.6g SÓ:0.2g	Rakott brokkoli csirkehússal-b (1;7;12;) EN:373.1kcal ZS:9.3g TZS:2.9g SZH:52.4g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:0.7g Alma - b EN:21.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.4g FH:0.2g 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 Csirkepörkölt -b EN:98.4kcal ZS:6.5g TZS:1.0g SZH:2.0g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:0.4g Lencsefőzelék -b (1;7;10;12;) EN:345.6kcal ZS:8.6g TZS:2.4g SZH:46.2g CK:3.5g FH:15.9g SÓ:0.3g	Pulykaragu -b (1;) EN:146.9kcal ZS:6.2g TZS:1.1g SZH:12.5g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:0.3g Durum főtt kiskagyló tészta -b (1;) EN:165.3kcal ZS:3.2g TZS:0.5g SZH:28.8g CK:1.4g FH:4.9g SÓ:0.3g Vitamin saláta - b EN:19.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.0g CK:2.1g FH:0.5g SÓ:0.1g
Uzsonna	Csipkebogyó tea EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Lapka sajt (7;) EN:45.6kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:3.6g SÓ:0.5g Delma multivitaminos margarin EN:35.0kcal ZS:3.9g TZS:1.1g 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 Tojáskrém házi- b (3;) EN:40.5kcal ZS:4.0g TZS:1.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:1.2g 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 Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Csipkebogyó tea EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Kedvenc Ízek Marhapárizsi KREL EN:36.0kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:0.3g CK:0.1g FH:1.6g SÓ:0.3g 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 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 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	Csipkebogyó tea EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtkrém (házi) -b (7;) EN:109.7kcal ZS:9.0g TZS:5.3g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.0g SÓ:0.6g Félbarna kenyér (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.4g Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g