

Gasztvital	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
Reggeli	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 Magyaros szendvicsskrém (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g TV paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH: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 Kakaó (7;) EN:110.9kcal ZS:4.4g TZS:3.1g SZH:12.6g CK:12.5g FH:5.2g SÓ:0.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Sajtos stangli (1;6;7;) EN:164.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:25.5g CK:0.5g FH:7.0g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	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 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 Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g 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 Áfonyás túrókrém (7;) EN:25.4kcal ZS:0.8g TZS:0.5g SZH:2.7g CK:2.4g FH:1.8g 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	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 Tonhalkrém (4;7;10;) EN:45.2kcal ZS:3.8g TZS:1.8g SZH:0.3g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g
Tízórai	Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Kiwi EN:41.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:4.8g FH:0.8g SÓ:0.0g	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Narancs EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.8g CK:9.8g FH:0.9g SÓ:0.0g	Körte EN:31.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.9g FH:0.2g SÓ:0.0g
Ebéd	Húsos sárgaborsóleves (1;9;) EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Túrógombóc (1;7;) EN:261.5kcal ZS:5.5g TZS:1.1g SZH:45.2g CK:20.6g FH:7.4g SÓ:1.1g Tejföl (7;) EN:20.6kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.3g SÓ:0.0g Porcukor szórat EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Sült sertéscombcsikok EN:79.3kcal ZS:4.9g TZS:1.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:8.2g SÓ:0.6g Kukoricafőzelék (1;7;) EN:177.8kcal ZS:4.7g TZS:1.7g SZH:29.0g CK:8.2g FH:3.6g SÓ:0.4g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Párolt sertéscomb EN:71.0kcal ZS:4.0g TZS:1.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:8.2g SÓ:0.4g Kefíres burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:177.9kcal ZS:7.0g TZS:1.6g SZH:22.8g CK:0.4g FH:3.5g SÓ:0.4g Körte EN:31.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.9g FH:0.2g SÓ:0.0g	Csirke aprópecsenye feltét (1;) EN:236.4kcal ZS:10.3g TZS:2.9g SZH:3.6g CK:0.0g FH:8.0g SÓ:0.3g Zöldbabfőzelék (1;7;12;) EN:123.6kcal ZS:8.7g TZS:2.6g SZH:8.5g CK:1.3g FH:2.5g SÓ:0.3g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Rántott csirkemell (1;) EN:183.3kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:27.7g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:0.2g Petrezselymes burgonya (12;) EN:183.3kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:27.7g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:0.2g Savanyúság (10;) EN:8.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.3g
Uzsonna	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 Trappista sajt (7;) EN:67.4kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.3g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	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 Körözött (7;) EN:26.4kcal ZS:1.8g TZS:1.2g SZH:0.8g CK:0.4g FH:1.8g 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 Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g 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	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 Sajtos croissant (1;3;7;) EN:180.5kcal ZS:9.1g TZS:5.0g SZH:20.7g CK:2.5g FH:3.6g 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 Gépsonka EN:17.5kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Kápia paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g