

Gasztvital	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
Reggeli	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 Soproni felvágott EN:34.8kcal ZS:2.8g TZS:1.2g SZH:0.5g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.3g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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 TV paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	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 Mákos búrkifli (1;7;) EN:232.0kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g SÓ:0.2g	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 Házi csirkemájás EN:45.9kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.2g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g 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 Tejeskávé (1;7;) EN:114.5kcal ZS:4.2g TZS:3.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:5.1g SÓ:0.2g Ízes levél (1;3;7;) EN:179.5kcal ZS:6.5g TZS:3.6g SZH:27.5g CK:13.5g FH:2.0g SÓ: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 Magvas-zöldhagymás tejszínkrém (7;) EN:54.5kcal ZS:4.5g TZS:2.1g SZH:0.4g CK:0.3g FH:1.5g SÓ:0.0g 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:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g
Tízórai	Körte EN:31.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.9g FH:0.2g 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	Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g 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	Üdítő EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g
Ebéd	Húsgaluska leves (1;3;9;) EN:163.1kcal ZS:4.7g TZS:0.9g SZH:19.8g CK:0.3g FH:9.0g SÓ:0.5g Piskóta kocka (1;3;) EN:146.0kcal ZS:2.5g TZS:0.5g SZH:9.8g CK:11.7g FH:4.3g Csokoládé öntet (1;7;) EN:117.6kcal ZS:1.8g TZS:1.2g SZH:21.0g CK:15.0g FH:4.0g SÓ:0.2g	Párolt sertéscomb EN:71.0kcal ZS:4.0g TZS:1.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:8.2g SÓ:0.4g Karalábé főzelék (1;7;) EN:155.4kcal ZS:10.6g TZS:2.8g SZH:10.6g CK:3.4g FH:2.8g SÓ:0.3g Kiwi EN:41.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:4.8g FH:0.8g SÓ:0.0g	Csirkepaprikás (1;7;) EN:139.7kcal ZS:8.8g TZS:2.4g SZH:5.2g CK:0.3g FH:9.3g SÓ:0.5g Bulgur köret (1;) EN:201.9kcal ZS:2.0g TZS:0.1g SZH:38.5g CK:5.5g FH:7.1g SÓ:0.5g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Sertés pörkölt EN:98.0kcal ZS:5.9g TZS:1.2g SZH:2.0g CK:0.0g FH:8.6g SÓ:0.4g Sárgaborsófőzelék (1;) EN:202.4kcal ZS:6.6g TZS:1.1g SZH:25.2g CK:2.0g FH:9.6g SÓ:0.3g	Tonhalas-spenótos penne (1;4;7;) EN:206.6kcal ZS:4.2g TZS:0.7g SZH:33.0g CK:2.0g FH:7.1g SÓ:0.3g Narancs EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.8g CK:9.8g FH:0.9g SÓ:0.0g
Uzsonna	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 Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:32.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:0.6g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Zöldhagyma EN:38.0kcal ZS:0.3g SZH:0.9g FH:2.2g	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 Csirkemellsonka EN:16.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.3g SÓ:0.3g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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 Kápia paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g 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 Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g Gouda sajt (3;7;) EN:68.6kcal ZS:5.2g TZS:3.6g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.6g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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 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 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 tojás (3;) EN:36.7kcal ZS:2.2g TZS:0.7g SZH:0.2g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.1g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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 Kígyóborka 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 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 Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g