

Gasztvital	Hétfő 07.20	Kedd 07.21	Szerda 07.22	Csütörtök 07.23	Péntek 07.24
Reggeli	Gyümölcsstea (hideg) (12;) EN:21.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.1g CK:5.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Trappistasajt (7;) EN:0.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g	Gyümölcsstea (hideg) (12;) EN:21.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.1g CK:5.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Lilahagymás tonhalkrém (4;7;10;) EN:51.7kcal ZS:3.7g TZS:1.2g SZH:0.6g CK:0.2g FH:4.0g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:53.1kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:10.3g CK:0.2g FH:1.9g SÓ:0.3g	Tejeskávé (1;7;) EN:126.5kcal ZS:1.3g TZS:0.8g SZH:25.7g CK:24.6g FH:2.7g SÓ:0.1g Briós (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 Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g	Tej 2,8% Bőlcsi (7;) EN:56.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:4.6g CK:4.6g FH:3.0g SÓ:0.1g Húskrém (7;) EN:40.4kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:0.5g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.0g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g	Gyümölcsstea (hideg) (12;) EN:21.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.1g CK:5.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtkrém (7;) EN:10.7kcal ZS:0.9g TZS:0.6g SZH:0.4g CK:0.4g FH:0.3g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:53.1kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:10.3g CK:0.2g FH:1.9g SÓ:0.3g Kigyóborka EN:1.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g
Tízórai	Limonádé EN:13.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	Nektarin EN:73.5kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:17.1g CK:11.9g FH:0.6g SÓ:0.0g	Limonádé EN:13.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	Alma db (tisztítatlan) EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Őszibarack db EN:0.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.0g SÓ:0.0g
Ebéd	Sertésapró EN:131.8kcal ZS:8.7g TZS:1.9g SZH:1.5g CK:0.0g FH:10.8g SÓ:1.2g Finomfőzelék (1;7;) EN:162.3kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SZH:26.1g CK:10.4g FH:5.2g SÓ:0.8g Körte EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Gulyásleves (9;12;) EN:142.9kcal ZS:7.2g TZS:1.4g SZH:8.7g CK:0.5g FH:9.2g SÓ:1.0g Darás metélt (1;) EN:227.4kcal ZS:5.8g TZS:0.8g SZH:37.5g CK:1.3g FH:5.9g SÓ:1.2g Baracklekvár EN:24.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.8g CK:5.1g FH:0.1g SÓ:0.0g Alma db (tisztítatlan) EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Parajmártás (1;7;) EN:61.2kcal ZS:3.1g TZS:1.6g SZH:6.4g CK:2.7g FH:1.7g SÓ:1.0g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:94.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:18.4g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:1.2g Alma db (tisztítatlan) EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Majorannás csirkeapró EN:114.9kcal ZS:5.5g TZS:1.0g SZH:2.7g CK:0.2g FH:12.5g SÓ:0.9g Sárgaborsófőzelék (1;) EN:212.5kcal ZS:6.6g TZS:1.1g SZH:27.1g CK:2.2g FH:10.3g SÓ:0.6g Nektarin EN:73.5kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:17.1g CK:11.9g FH:0.6g SÓ:0.0g	Erőleves (9;) EN:15.3kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:1.4g CK:0.6g FH:0.9g SÓ:0.4g Levesbetét (1;) EN:19.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.0g CK:0.2g FH:0.7g SÓ:0.2g Rántott halrúd (1;4;) EN:209.5kcal ZS:15.0g TZS:1.5g SZH:11.4g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:0.3g Petrezselymes burgonya (12;) EN:136.4kcal ZS:1.7g TZS:0.2g SZH:24.2g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:1.2g Savanyúság (10;) EN:8.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.3g
Uzsonna	Tej 2,8% Bőlcsi (7;) EN:56.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:4.6g CK:4.6g FH:3.0g SÓ:0.1g Magyaros vajkrém (7;) EN:43.5kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:0.8g CK:0.3g FH:0.3g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:53.1kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:10.3g CK:0.2g FH:1.9g SÓ:0.3g Kigyóborka EN:1.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g	Gépsonka EN:17.5kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:53.1kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:10.3g CK:0.2g FH:1.9g SÓ:0.3g Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g Tej 2,8% Bőlcsi (7;) EN:56.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:4.6g CK:4.6g FH:3.0g SÓ:0.1g	Gyümölcsstea (hideg) (12;) EN:21.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.1g CK:5.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Sertés párizsi EN:34.5kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:0.3g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g Paradicsom EN:2.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.4g CK:0.3g FH:0.1g SÓ:0.0g	Gyümölcsstea (hideg) (12;) EN:21.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.1g CK:5.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:53.1kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:10.3g CK:0.2g FH:1.9g SÓ:0.3g Lilahagyma EN:4.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g	Tej 2,8% Bőlcsi (7;) EN:56.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:4.6g CK:4.6g FH:3.0g SÓ:0.1g Kockasajt (7;) EN:0.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g vizes kifli (1;7;) EN:62.3kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.8g CK:0.1g FH:1.9g SÓ:0.3g