

Gasztvital	Hétfő 06.09	Kedd 06.10	Szerda 06.11	Csütörtök 06.12	Péntek 06.13
Reggeli		Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Csokis gabonagolyó (1;6;7;) EN:150.8kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:11.1g FH:3.1g SÓ:0.2g	Tejeskávé (1;7;) EN:152.8kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:21.3g CK:20.0g FH:8.4g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Gyümölcs tea EN:46.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:11.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Magyaros vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:10.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:211.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:0.7g FH:7.8g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tökmagos vajkrém (7;) EN:85.8kcal ZS:8.4g TZS:4.8g SZH:1.7g CK:0.5g FH:1.2g SÓ:0.2g CA:10.0mg fehér kenyér (1;) EN:192.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:38.3g CK:0.1g FH:6.9g SÓ:1.0g
Tízórai		Lenmagos vajkrém (7;) EN:83.2kcal ZS:7.9g TZS:4.6g SZH:1.2g CK:0.5g FH:1.2g SÓ:0.2g CA:10.0mg vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:56.4g CK:1.7g FH:8.7g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Főtt tojás karika (3;) EN:31.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g FH:2.7g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g	Körözött (7;) EN:98.9kcal ZS:6.4g TZS:4.2g SZH:2.5g CK:2.4g FH:7.3g SÓ:0.9g CA:68.0mg vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:56.4g CK:1.7g FH:8.7g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g
Ebéd		Daragaluska leves (1;3;9;) EN:150.2kcal ZS:6.4g TZS:0.9g SZH:18.4g CK:1.2g FH:4.3g SÓ:0.0g Sült kolbász EN:324.0kcal ZS:31.9g TZS:12.8g SZH:1.7g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:1.7g Lencsefőzelék (1;7;10;12;) EN:432.3kcal ZS:12.5g TZS:3.4g SZH:52.5g CK:4.3g FH:20.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:212.7kcal ZS:4.2g TZS:3.4g SZH:39.3g CK:25.8g FH:2.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg Borsos sertés tokány (1;9;) EN:173.3kcal ZS:8.0g TZS:2.1g SZH:4.8g CK:0.0g FH:19.2g SÓ:1.5g CA:0.0mg Tarhonya (1;) EN:336.6kcal ZS:3.4g TZS:0.6g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:0.9g Káposztasaláta EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Karalábé leves (9;12;) EN:38.6kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:4.8g FH:1.0g SÓ:0.0g Lecsós csirkemáj (1;) EN:189.6kcal ZS:10.7g TZS:2.2g SZH:4.2g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:2.8g CA:0.0mg Rizs köret EN:521.7kcal ZS:4.6g TZS:0.6g SZH:108.5g FH:13.0g SÓ:0.0g	Jókai bableves (1;7;9;) EN:364.1kcal ZS:27.2g TZS:10.5g SZH:17.5g CK:3.6g FH:10.2g SÓ:3.7g CA:0.0mg Ízes bukta (1;3;6;7;) EN:307.2kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:55.9g CK:15.1g FH:7.4g SÓ:0.5g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g
Uzsonna		Füstölt sajt (7;) EN:177.5kcal ZS:13.5g TZS:8.8g SZH:1.0g CK:0.5g FH:13.0g SÓ:0.6g CA:400.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:56.4g CK:1.7g FH:8.7g	Briós (1;3;6;7;) EN:327.6kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:56.7g CK:9.3g FH:8.8g SÓ:0.6g	Lapka sajt (7;) EN:2.3kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.2g SÓ:0.0g CA:5.4mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:56.4g CK:1.7g FH:8.7g	Paradicsomos halkrém (4;) EN:103.1kcal ZS:5.8g TZS:0.8g SZH:2.1g CK:0.0g FH:10.6g SÓ:0.8g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:56.4g CK:1.7g FH:8.7g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g
Vacsora		Hagymás rántotta (3;) EN:173.2kcal ZS:12.6g TZS:3.5g SZH:1.1g CK:0.0g FH:13.3g SÓ:0.9g CA:0.0mg fehér kenyér (1;) EN:192.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:38.3g CK:0.1g FH:6.9g SÓ:1.0g	Olasz felvágott EN:94.4kcal ZS:8.0g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.9g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:56.4g CK:1.7g FH:8.7g	Tavaszi felvágott EN:110.8kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:4.8g SÓ:0.9g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:56.4g CK:1.7g FH:8.7g	Mátrai csemege szalámi EN:120.0kcal ZS:11.3g TZS:4.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:56.4g CK:1.7g FH:8.7g

	Hétfő 06.09	Kedd 06.10	Szerda 06.11	Csütörtök 06.12	Péntek 06.13
Vacsora			Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g		