

Gasztvital	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
Tízórai	Forralt tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g CA:204.0mg Álomsonka EN:29.6kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:1.1g CK:0.1g FH:5.0g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g CA:1.7mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Forralt tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g CA:204.0mg Tavaszi felvágott EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Karamellás tej (7;) EN:96.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:11.0g CK:11.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g CA:24.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g
Ebéd	Reszelt tésztalesves (1;) EN:153.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:1.0g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Sóska mártás (1;7;) EN:113.8kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:19.5g CK:5.3g FH:4.6g SÓ:9.9g CA:72.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g SÓ:1.0g Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g	Legényfogó leves (1;7;) EN:530.3kcal ZS:39.3g TZS:11.3g SZH:20.6g CK:2.9g FH:22.8g SÓ:2.8g CA:9.0mg Rizsfelfújtt (1;3;6;7;) EN:592.6kcal ZS:11.6g TZS:4.9g SZH:105.0g CK:42.1g FH:18.2g SÓ:0.8g CA:264.0mg Eperöntet EN:65.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.8g CK:14.0g FH:0.1g SÓ:0.0g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Paradicsomleves (1;) EN:233.9kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:41.6g CK:10.4g FH:6.2g SÓ:0.9g Panírozott halpárna (1;4;) EN:337.4kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.7g CK:0.9g FH:14.5g SÓ:2.0g Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g Tartármártás (3;7;10;) EN:152.9kcal ZS:12.8g TZS:3.6g SZH:7.6g CK:6.6g FH:0.9g SÓ:1.4g CA:0.0mg	Erőleves EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g Sertés vagdalt (1;3;) EN:465.5kcal ZS:31.7g TZS:6.5g SZH:28.6g CK:0.7g FH:16.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tököfzelék (1;7;) EN:333.4kcal ZS:16.8g TZS:5.2g SZH:41.1g CK:20.7g FH:4.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:218.1kcal ZS:16.9g TZS:3.6g SZH:12.6g CK:1.6g FH:2.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Pírtott tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Milánói spagetti sertés (1;) EN:972.8kcal ZS:43.2g TZS:15.9g SZH:105.1g CK:29.2g FH:41.2g SÓ:2.0g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Ebéd A	Reszelt tésztalesves (1;) EN:153.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:1.0g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Sóska mártás (1;7;) EN:113.8kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:19.5g CK:5.3g FH:4.6g SÓ:9.9g CA:72.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g SÓ:1.0g Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g	Legényfogó leves (1;7;) EN:530.3kcal ZS:39.3g TZS:11.3g SZH:20.6g CK:2.9g FH:22.8g SÓ:2.8g CA:9.0mg Rizsfelfújtt (1;3;6;7;) EN:592.6kcal ZS:11.6g TZS:4.9g SZH:105.0g CK:42.1g FH:18.2g SÓ:0.8g CA:264.0mg Eperöntet EN:65.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.8g CK:14.0g FH:0.1g SÓ:0.0g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Paradicsomleves (1;) EN:233.9kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:41.6g CK:10.4g FH:6.2g SÓ:0.9g Panírozott halpárna (1;4;) EN:337.4kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.7g CK:0.9g FH:14.5g SÓ:2.0g Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g Tartármártás (3;7;10;) EN:152.9kcal ZS:12.8g TZS:3.6g SZH:7.6g CK:6.6g FH:0.9g SÓ:1.4g CA:0.0mg	Erőleves EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g Sertés vagdalt (1;3;) EN:465.5kcal ZS:31.7g TZS:6.5g SZH:28.6g CK:0.7g FH:16.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tököfzelék (1;7;) EN:333.4kcal ZS:16.8g TZS:5.2g SZH:41.1g CK:20.7g FH:4.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:218.1kcal ZS:16.9g TZS:3.6g SZH:12.6g CK:1.6g FH:2.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Pírtott tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Milánói spagetti sertés (1;) EN:972.8kcal ZS:43.2g TZS:15.9g SZH:105.1g CK:29.2g FH:41.2g SÓ:2.0g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Ebéd B					

Gasztvital	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
Ebéd B	Legényfogó leves (1;7;) EN:530.3kcal ZS:39.3g TZS:11.3g SZH:20.6g CK:2.9g FH:22.8g SÓ:2.8g CA:9.0mg Tejföl (7;) EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg Spagetti (1;) EN:397.0kcal ZS:10.6g TZS:1.3g SZH:64.5g CK:3.1g FH:11.3g SÓ:1.2g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:153.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:1.0g Húsgombóc (3;) EN:279.1kcal ZS:11.2g TZS:3.8g SZH:31.0g CK:0.0g FH:14.0g SÓ:1.1g Karalábéfőzelék (1;7;) EN:165.0kcal ZS:7.1g TZS:1.0g SZH:19.8g CK:11.1g FH:3.8g SÓ:1.2g CA:24.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g	Paradicsomleves (1;) EN:233.9kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:41.6g CK:10.4g FH:6.2g SÓ:0.9g Sült csirkecomb filé EN:253.1kcal ZS:10.3g TZS:2.5g SZH:0.9g CK:0.0g FH:37.6g SÓ:3.3g CA:0.0mg Káposztasaláta * (10;12;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.7g Káposztasaláta * (10;12;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.7g	Erőleves EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g Sertés aprópecsenye EN:189.6kcal ZS:15.6g TZS:4.1g SZH:2.8g CK:0.0g FH:9.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg Brokkolífőzelék (1;7;12;) EN:248.2kcal ZS:14.3g TZS:4.3g SZH:25.8g CK:8.3g FH:5.5g SÓ:1.3g CA:24.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:218.1kcal ZS:16.9g TZS:3.6g SZH:12.6g CK:1.6g FH:2.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Bakonyi pulykatokány (1;7;) EN:230.1kcal ZS:14.0g TZS:3.8g SZH:9.4g CK:0.7g FH:16.3g SÓ:0.9g CA:18.0mg Kuszkusz köret (1;) EN:645.5kcal ZS:21.0g TZS:2.5g SZH:94.8g CK:3.9g FH:17.2g SÓ:1.2g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Uzsonna	Házi csirkemájkrém EN:117.6kcal ZS:11.4g TZS:5.8g SZH:0.2g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.2g CK:0.8g FH:1.5g SÓ:0.3g CA:0.0mg Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Csicseriborsó krém (7;) EN:133.5kcal ZS:5.3g TZS:2.6g SZH:13.2g CK:0.9g FH:5.9g SÓ:0.7g CA:5.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Turista szalámi EN:103.5kcal ZS:9.3g TZS:3.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Almás párna (1;3;6;7;) EN:404.4kcal ZS:12.0g TZS:0.6g SZH:66.0g CK:25.2g FH:5.6g SÓ:0.8g CA:0.0mg
Napi összesítés	EN: 2633.7 kcal; ZS: 111.4 g; TZS: 35.9 g; SZH: 296.3 g; CK: 33.3 g; FH: 101.4 g; SÓ: 31.7 g; CA: 597.0 mg;	EN: 3717.4 kcal; ZS: 153.4 g; TZS: 53.1 g; SZH: 452.8 g; CK: 135.5 g; FH: 126.1 g; SÓ: 13.0 g; CA: 811.7 mg;	EN: 3346.8 kcal; ZS: 117.0 g; TZS: 25.3 g; SZH: 433.4 g; CK: 58.3 g; FH: 133.9 g; SÓ: 19.3 g; CA: 209.0 mg;	EN: 3307.0 kcal; ZS: 161.7 g; TZS: 41.5 g; SZH: 363.3 g; CK: 75.9 g; FH: 94.3 g; SÓ: 18.4 g; CA: 264.0 mg;	EN: 4525.6 kcal; ZS: 214.7 g; TZS: 61.5 g; SZH: 483.0 g; CK: 97.3 g; FH: 158.2 g; SÓ: 12.7 g; CA: 362.0 mg;