

Gasztvital	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Tízórai	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g Kápia paprika EN:22.5kcal ZS:0.1g SZH:3.5g CK:1.8g FH:1.1g	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g 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	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtos párizsi (7;) EN:36.8kcal ZS:3.2g TZS:1.0g SZH:0.2g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g 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 Paradicsom EN:17.3kcal ZS:0.1g SZH:3.0g FH:0.8g	Gyümölcs tea (12;) EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:195.8kcal ZS:17.8g TZS:6.8g SZH:2.5g CK:1.9g FH:5.9g SÓ:0.8g Burgonyás kenyér (1;) EN:129.5kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:27.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.8g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Kakaó (7;) EN:97.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:10.6g CK:10.5g FH:6.8g SÓ:0.2g Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g 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
Ebéd	Lencsegulyás sertéshússal (1;3;) EN:374.3kcal ZS:13.0g TZS:2.9g SZH:38.5g CK:21.6g FH:20.6g SÓ:1.0g Mák szórat EN:139.5kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:15.0g FH:3.1g Metélt tészta (1;) EN:307.9kcal ZS:10.5g TZS:1.5g SZH:44.4g CK:1.7g FH:7.8g SÓ:0.7g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Narancs EN:34.9kcal SZH:7.2g FH:0.5g	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Pulykaapró feltét (1;) EN:128.3kcal ZS:6.7g TZS:1.1g SZH:6.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:1.5g Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:110.3kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:15.9g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.8g Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Körteleves (1;7;) EN:90.6kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:20.8g CK:16.5g FH:1.9g SÓ:1.7g 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 Zöldséges rizs EN:362.1kcal ZS:9.8g TZS:1.1g SZH:61.3g CK:2.0g FH:8.1g SÓ:1.0g Majonéz (3;10;) EN:123.0kcal ZS:11.7g TZS:1.4g SZH:3.1g CK:2.1g FH:0.3g SÓ:0.5g Alma EN:29.8kcal ZS:0.3g SZH:6.0g FH:0.3g	Kukoricadaragaluskaleves (1;3;) EN:122.1kcal ZS:2.5g TZS:0.4g SZH:20.4g CK:2.2g FH:3.8g SÓ:0.2g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:339.5kcal ZS:8.3g TZS:2.3g SZH:47.0g CK:9.0g FH:15.5g SÓ:1.1g 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:38.3kcal SZH:8.3g FH:0.6g	Paradicsomleves (1;) EN:162.7kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:28.0g CK:5.5g FH:4.7g SÓ:0.2g Brassói aprópecsenye (1;12;) EN:412.5kcal ZS:18.6g TZS:5.4g SZH:39.1g CK:0.0g FH:17.9g SÓ:1.0g Csemege uborka * (10;12;) EN:5.5kcal ZS:0.1g SZH:0.9g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.9g
Uzsonna	Lenmagos vajkrém (7;) EN:105.5kcal ZS:10.5g TZS:6.6g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.9g SÓ:0.3g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Kenőmájás EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Ízes bukta (1;3;7;) EN:202.5kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:28.5g CK:11.1g FH:2.6g SÓ:0.3g	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g 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:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g	Gyümölcsjoghurt (7;) EN:105.0kcal ZS:3.1g TZS:16.3g SZH:2.5g CK:1.8g FH:15.0g SÓ:0.5g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g
Napi összesítés	EN: 1407.5 kcal; ZS: 47.1 g; TZS: 14.4 g; SZH: 191.9 g; CK: 22.6 g; FH: 47.6 g; SÓ: 4.1 g;	EN: 952.4 kcal; ZS: 32.7 g; TZS: 14.8 g; SZH: 129.7 g; CK: 43.8 g; FH: 33.3 g; SÓ: 4.1 g;	EN: 1391.9 kcal; ZS: 56.6 g; TZS: 12.3 g; SZH: 183.0 g; CK: 34.8 g; FH: 37.1 g; SÓ: 6.8 g;	EN: 1293.3 kcal; ZS: 44.0 g; TZS: 16.7 g; SZH: 162.6 g; CK: 15.9 g; FH: 53.6 g; SÓ: 4.6 g;	EN: 1105.4 kcal; ZS: 33.9 g; TZS: 26.9 g; SZH: 136.7 g; CK: 20.4 g; FH: 57.8 g; SÓ: 4.3 g;