

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
Tízórai	Karamellás tej (7;) EN:86.8kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:10.0g CK:10.0g FH:5.9g SÓ:0.2g Vajas croissant (1;3;7;) EN:180.5kcal ZS:9.1g TZS:5.0g SZH:20.7g CK:2.5g FH:3.6g SÓ:0.3g	Téli fűszeres tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Pritaminos túrókrém (7;) EN:42.9kcal ZS:2.6g TZS:1.9g SZH:1.3g CK:1.2g FH:3.5g SÓ:0.0g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Forralt tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g 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	Kakaó (7;) EN:97.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:10.6g CK:10.5g FH:6.8g 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	Puncs tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g 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 Kápia paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g
Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;) EN:99.7kcal ZS:3.2g TZS:1.5g SZH:7.9g CK:2.1g FH:9.2g SÓ:1.0g Darás metélt (1;) EN:463.2kcal ZS:19.4g TZS:2.3g SZH:62.1g FH:9.0g SÓ:0.9g Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Körte EN:44.2kcal SZH:10.2g CK:1.3g FH:0.3g	Árpagyöngyleves (1;) EN:139.5kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:14.4g CK:3.1g FH:2.5g SÓ:1.0g Csirkeapró feltét (1;) EN:144.1kcal ZS:7.7g TZS:1.3g SZH:6.6g CK:0.0g FH:11.4g SÓ:1.5g Finomfőzelék (1;7;) EN:186.6kcal ZS:7.6g TZS:2.3g SZH:24.3g CK:10.8g FH:4.9g SÓ:1.0g Alma EN:29.8kcal ZS:0.3g SZH:6.0g FH:0.3g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:189.9kcal ZS:5.2g TZS:0.7g SZH:27.1g CK:10.1g FH:6.6g SÓ:0.2g Bolognai spagetti sertés (1;) EN:745.3kcal ZS:23.6g TZS:8.0g SZH:100.6g CK:40.0g FH:32.9g SÓ:19.0g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Rakott burgonya kolbásszal (3;7;12;) EN:331.4kcal ZS:15.0g TZS:5.7g SZH:29.7g CK:0.6g FH:16.0g SÓ:1.3g Mandarin EN:38.3kcal SZH:8.3g FH:0.6g	Téli almaleves (1;7;) EN:202.9kcal ZS:2.9g TZS:2.3g SZH:41.4g CK:34.2g FH:1.9g SÓ:0.0g Sült csirkemell EN:108.4kcal ZS:3.9g TZS:0.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:17.0g SÓ:0.4g Burgonyapüré (7;12;) EN:313.0kcal ZS:8.9g TZS:5.1g SZH:44.4g CK:7.6g FH:10.0g SÓ:1.1g Cékla saláta * (10;) EN:20.0kcal ZS:0.1g SZH:5.0g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g
Uzsonna	Tavaszi felvágott EN:55.4kcal ZS:4.8g TZS:2.0g SZH:0.7g CK:0.1g FH:2.4g 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 Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:74.7kcal ZS:7.2g TZS:4.0g SZH:1.5g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.8g 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:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Csirkemellsonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g 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 Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Gyümölcsjoghurt (7;) EN:105.0kcal ZS:3.1g TZS:16.3g SZH:2.5g CK:1.8g FH:15.0g SÓ:0.5g teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	Teljeskiőrlésű gyümölcsöspárna (1;3;7;) EN:214.5kcal ZS:9.0g TZS:5.4g SZH:29.6g CK:5.2g FH:4.3g SÓ:0.4g
Napi összesítés	EN: 1249.3 kcal; ZS: 42.4 g; TZS: 13.5 g; SZH: 173.1 g; CK: 26.3 g; FH: 39.1 g; SÓ: 4.1 g;	EN: 946.3 kcal; ZS: 34.5 g; TZS: 10.8 g; SZH: 125.2 g; CK: 23.0 g; FH: 33.7 g; SÓ: 5.8 g;	EN: 1481.5 kcal; ZS: 43.1 g; TZS: 15.6 g; SZH: 208.5 g; CK: 71.5 g; FH: 63.2 g; SÓ: 21.6 g;	EN: 1029.0 kcal; ZS: 34.7 g; TZS: 31.0 g; SZH: 127.7 g; CK: 39.7 g; FH: 47.7 g; SÓ: 2.9 g;	EN: 1172.5 kcal; ZS: 34.2 g; TZS: 18.8 g; SZH: 162.4 g; CK: 57.4 g; FH: 48.1 g; SÓ: 3.9 g;