

Gasztvital	Hétfő 12.22	Kedd 12.23	Szerda 12.24	Csütörtök 12.25	Péntek 12.26
Tízórai	Gyümölcs tea (12;) EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tojáskrém (3;7;) EN:53.7kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:1.3g 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 Kápia paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g	Forró csoki (7;) EN:123.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g 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 Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ:0.3g			
Ebéd	Húsgaluska leves (sertés) (1;3;) EN:136.8kcal ZS:6.5g TZS:2.2g SZH:11.7g CK:2.0g FH:7.6g SÓ:0.1g Túróval töltött zsemle (1;3;7;) EN:412.5kcal ZS:15.2g TZS:8.4g SZH:52.6g CK:15.1g FH:16.6g SÓ:0.1g Vanília sodó (7;) EN:80.5kcal ZS:3.3g TZS:1.9g SZH:9.2g CK:7.3g FH:3.7g SÓ:0.1g Banán EN:84.0kcal SZH:19.4g FH:1.0g	Újházy tyúkhúsleves EN:82.9kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:6.5g CK:0.0g FH:11.8g SÓ:10.7g Levesbetét tészta (1;) EN:11.1kcal ZS:0.0g SZH:2.2g CK:0.1g FH:0.4g SÓ:0.2g Rántott halszelet (1;3;4;) EN:759.7kcal ZS:50.3g TZS:6.9g SZH:59.2g CK:0.4g FH:20.1g SÓ:1.8g Majonézes burgonya (3;7;10;12;) EN:276.9kcal ZS:12.1g TZS:2.3g SZH:33.9g CK:6.8g FH:4.2g SÓ:0.5g			
Uzsonna	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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g			
Napi összesítés	EN: 1118.8 kcal; ZS: 31.9 g; TZS: 14.7 g; SZH: 163.6 g; CK: 28.8 g; FH: 46.0 g; SÓ: 2.3 g;	EN: 1674.3 kcal; ZS: 87.3 g; TZS: 19.1 g; SZH: 169.4 g; CK: 30.4 g; FH: 51.1 g; SÓ: 13.9 g;			