

Gasztvital	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20
Tízórai	Málna 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 Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Kakaó (7;) EN:124.6kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Molnárika (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Teavaj (7;) EN:108.4kcal ZS:12.0g TZS:8.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:3.8mg Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Gyümölcsös túrókrém (7;) EN:58.8kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:5.7g CK:5.2g FH:4.3g SÓ:0.0g CA:29.6mg fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Lapka sajt (7;) EN:2.3kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:4.3mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g 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 Kápia paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g
Ebéd	Kassai burgonyaleves (sertés tarjával, tejföllel készül) (1;7;12;) EN:189.3kcal ZS:7.5g TZS:3.9g SZH:20.9g CK:1.1g FH:7.5g SÓ:1.8g CA:24.0mg Tejben dara (1;7;) EN:298.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:51.1g CK:27.5g FH:12.7g SÓ:0.3g CA:360.0mg Fahéj szórát EN:120.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:29.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Májgaluska leves (1;3;9;) EN:105.4kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:16.3g CK:3.6g FH:6.0g SÓ:0.3g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;12;) EN:416.3kcal ZS:11.3g TZS:3.1g SZH:51.3g CK:3.8g FH:20.2g SÓ:1.4g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Fasírt golyó (1;3;6;) EN:394.8kcal ZS:36.4g TZS:6.8g SZH:5.0g CK:0.8g FH:11.0g SÓ:2.1g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:185.5kcal ZS:2.3g TZS:1.8g SZH:37.5g CK:23.8g FH:2.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Bácskai rizseshús EN:613.7kcal ZS:29.3g TZS:7.6g SZH:64.1g CK:0.0g FH:24.0g SÓ:1.3g Cékla saláta * (10;) EN:28.0kcal ZS:0.1g SZH:7.0g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g Tejszelet (1;3;5;6;7;8;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Póréhagyma-krémleves pirított magvakkal (1;7;12;) EN:297.4kcal ZS:15.6g TZS:2.8g SZH:28.4g CK:0.4g FH:8.9g SÓ:0.9g CA:6.7mg Panírozott halporció (1;3;) EN:24.9kcal ZS:2.8g TZS:0.3g Petrezselymes burgonya (12;) EN:388.6kcal ZS:12.6g TZS:5.6g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.1g Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Gyümölcslé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Reszelt sajt (1;7;) EN:74.1kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:1.5g CK:0.0g FH:5.3g SÓ:0.3g CA:160.0mg Bolognai spagetti sertés (1;) EN:528.4kcal ZS:19.8g TZS:5.7g SZH:63.0g CK:6.4g FH:23.3g SÓ:0.2g CA:0.0mg
Uzsonna	Sajtos perec (1;3;7;) EN:159.0kcal ZS:3.9g SZH:24.6g FH:5.4g	Majonézes uborkás tojáskrém * (3;7;10;12;) EN:92.3kcal ZS:8.3g TZS:4.2g SZH:1.2g CK:0.5g FH:3.1g SÓ:0.2g CA:7.5mg 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 Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g	Kenőmájás (sertés) EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g 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 Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Baromfi párizsi EN:60.9kcal ZS:5.1g TZS:1.8g SZH:0.5g CK:0.3g FH:3.3g SÓ:0.6g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Ivó joghurt kajszis (7;) EN:96.3kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g
Napi összesítés	EN: 1119.1 kcal; ZS: 23.1 g; TZS: 9.0 g; SZH: 183.8 g; CK: 68.2 g; FH: 38.4 g; SÓ: 4.0 g; CA: 384.0 mg;	EN: 1659.3 kcal; ZS: 67.3 g; TZS: 18.5 g; SZH: 190.2 g; CK: 31.2 g; FH: 65.2 g; SÓ: 6.3 g; CA: 247.5 mg;	EN: 1521.6 kcal; ZS: 62.2 g; TZS: 25.6 g; SZH: 188.9 g; CK: 35.3 g; FH: 51.4 g; SÓ: 4.9 g; CA: 243.8 mg;	EN: 1309.7 kcal; ZS: 46.9 g; TZS: 15.5 g; SZH: 168.8 g; CK: 6.3 g; FH: 43.1 g; SÓ: 6.0 g; CA: 276.3 mg;	EN: 1189.4 kcal; ZS: 37.3 g; TZS: 14.7 g; SZH: 163.1 g; CK: 44.4 g; FH: 46.8 g; SÓ: 2.2 g; CA: 529.3 mg;