

Gasztvital	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20
Tízórai	Málna tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Gépsonka EN:23.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g 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:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	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 Molnárka (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:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:2.5mg Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	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:38.8kcal ZS:1.3g TZS:0.8g SZH:4.1g CK:3.8g FH:2.6g SÓ:0.0g CA:19.2mg fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	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:1.7kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:3.2mg 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 Kápia paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g
Ebéd	Kassai burgonyaleves (sertés tarjával, tejföllel készül) (1;7;12;) EN:142.0kcal ZS:5.7g TZS:2.9g SZH:15.7g CK:0.8g FH:5.6g SÓ:1.4g CA:18.0mg Tejben dara (1;7;) EN:205.7kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:35.5g CK:17.7g FH:8.7g SÓ:0.2g CA:240.0mg Fahéj szórat EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g 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:76.7kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:11.8g CK:2.5g FH:4.4g SÓ:0.2g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;12;) EN:343.6kcal ZS:8.8g TZS:2.4g SZH:42.8g CK:2.9g FH:17.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg Fasírt golyó (1;3;6;) EN:238.8kcal ZS:22.8g TZS:3.9g SZH:2.5g CK:0.4g FH:5.5g SÓ:1.1g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:152.3kcal ZS:2.8g TZS:2.3g SZH:28.8g CK:20.2g FH:1.8g SÓ:0.4g CA:0.0mg Bácskai rizseshús EN:433.0kcal ZS:19.6g TZS:5.1g SZH:48.1g CK:0.0g FH:16.6g SÓ:1.1g Cékla saláta * (10;) EN:20.0kcal ZS:0.1g SZH:5.0g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g 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:188.7kcal ZS:9.1g TZS:1.7g SZH:19.8g CK:0.3g FH:5.4g SÓ:0.7g CA:4.5mg Panírozott halporció (1;3;) EN:16.6kcal ZS:1.8g TZS:0.2g Petrezselymes burgonya (12;) EN:341.4kcal ZS:12.5g TZS:5.6g SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:0.8g Csemege uborka * (10;12;) EN:4.4kcal ZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.2g FH:0.3g SÓ:0.7g	Zöldborsóleves vajas galuskával (1;3;6;7;) EN:153.4kcal ZS:7.3g TZS:1.4g SZH:15.3g CK:2.7g FH:5.2g SÓ:0.4g Reszelt sajt (1;7;) EN:53.9kcal ZS:3.9g TZS:2.4g SZH:0.7g CK:0.0g FH:3.9g SÓ:0.2g CA:120.0mg Bolognai spagetti sertés (1;) EN:375.2kcal ZS:13.5g TZS:3.5g SZH:47.2g CK:4.8g FH:15.2g SÓ:0.1g 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:57.5kcal ZS:4.8g TZS:1.9g SZH:0.6g CK:0.3g FH:2.9g SÓ:0.1g CA:2.5mg 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:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g	Kenőmájás (sertés) EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g 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:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Baromfi párizsi EN:40.6kcal ZS:3.4g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.2g FH:2.2g 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 Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	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: 865.3 kcal; ZS: 17.0 g; TZS: 6.2 g; SZH: 143.9 g; CK: 46.2 g; FH: 29.5 g; SÓ: 3.0 g; CA: 258.0 mg;	EN: 1164.3 kcal; ZS: 46.3 g; TZS: 12.3 g; SZH: 134.6 g; CK: 28.2 g; FH: 47.5 g; SÓ: 3.7 g; CA: 242.5 mg;	EN: 1238.2 kcal; ZS: 47.1 g; TZS: 19.9 g; SZH: 161.3 g; CK: 30.5 g; FH: 42.1 g; SÓ: 3.9 g; CA: 242.5 mg;	EN: 1025.4 kcal; ZS: 34.6 g; TZS: 12.5 g; SZH: 137.2 g; CK: 4.4 g; FH: 33.1 g; SÓ: 4.4 g; CA: 263.7 mg;	EN: 1055.9 kcal; ZS: 35.0 g; TZS: 12.5 g; SZH: 139.0 g; CK: 23.7 g; FH: 42.4 g; SÓ: 2.4 g; CA: 488.2 mg;