

Gasztvital	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27
Tízórai	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Natúr sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:206.8mg vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Padlizsánkrém (7;) EN:108.4kcal ZS:9.7g TZS:6.1g SZH:3.5g CK:1.0g FH:1.6g SÓ:1.1g CA:27.6mg Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g Kápia paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Csokis gabonagyógyó (1;6;7;) EN:150.8kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:11.1g FH:3.1g SÓ: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 Szendvics sonka EN:37.2kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:1.2g CK:0.6g FH:4.5g SÓ:0.8g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Sajtos zsemle (1;7;) EN:146.0kcal ZS:2.4g TZS:0.9g SZH:26.5g CK:0.6g FH:3.9g SÓ:0.7g	Karamellás tej (7;) EN:108.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Fahéjas csiga (1;6;) EN:210.4kcal ZS:8.5g TZS:4.0g SZH:28.6g CK:7.9g FH:3.5g SÓ:0.2g
Ebéd	Bakonyi betyárleves (1;7;) EN:124.4kcal ZS:5.4g TZS:2.2g SZH:8.2g CK:0.9g FH:10.0g SÓ:0.7g CA:66.8mg Aranygaluska (1;3;7;8;) EN:417.2kcal ZS:16.8g SZH:53.8g FH:11.3g Vanília sodó (6;7;) EN:107.2kcal ZS:4.3g TZS:2.6g SZH:12.3g CK:9.7g FH:5.0g SÓ:0.2g CA:180.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:81.2kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:11.5g CK:2.1g FH:2.2g SÓ:1.2g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g SÓ:0.2g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:399.9kcal ZS:13.3g TZS:3.2g SZH:44.9g CK:13.1g FH:20.0g SÓ:0.7g CA:168.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Paradicsomleves (1;9;) EN:178.0kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:30.3g CK:11.8g FH:3.8g SÓ:0.9g Panírozott csirkemell (1;3;) EN:379.1kcal ZS:22.0g TZS:3.2g SZH:22.5g CK:0.2g FH:21.3g SÓ:1.6g Zöldséges bulgur (1;) EN:256.8kcal ZS:1.6g TZS:0.1g SZH:49.9g CK:9.0g FH:9.6g SÓ:0.6g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Vaníliai Körtekrémleves körte kockával (1;7;) EN:152.8kcal ZS:3.9g TZS:3.0g SZH:26.5g CK:19.2g FH:2.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vadas sertés ragu (1;7;9;10;) EN:217.9kcal ZS:10.8g TZS:3.7g SZH:12.8g CK:4.8g FH:16.1g SÓ:0.2g CA:0.0mg Rizs köret EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.0g	Gyümölcslé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Parajos-csirkés tészta (1;) EN:434.8kcal ZS:6.7g TZS:1.7g SZH:65.4g CK:3.8g FH:27.4g SÓ:1.1g CA:0.0mg 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 Banán EN:105.0kcal SZH:24.2g FH:1.3g
Uzsonna	Pulyka sonka (6;7;) EN:30.3kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.1g CK:0.2g FH:3.5g SÓ:0.8g 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	Trappista sajt (7;) EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:0.6g CA:320.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Házi babkrém (7;) EN:74.3kcal ZS:3.7g TZS:2.3g SZH:7.6g CK:0.2g FH:3.9g SÓ:0.5g CA:5.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Póréhagyma EN:11.4kcal ZS:0.1g SZH:2.1g FH:0.7g	Zöldhagymás szendvicskrém (7;) EN:127.6kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.5g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.1g CA:30.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:172.5mg Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g
Napi összesítés	EN: 1336.4 kcal; ZS: 42.3 g; TZS: 12.1 g; SZH: 182.3 g; CK: 13.7 g; FH: 53.8 g; SÓ: 4.9 g; CA: 693.6 mg;	EN: 1378.8 kcal; ZS: 52.0 g; TZS: 19.9 g; SZH: 162.5 g; CK: 26.3 g; FH: 58.5 g; SÓ: 5.8 g; CA: 515.6 mg;	EN: 1345.9 kcal; ZS: 37.0 g; TZS: 8.9 g; SZH: 192.9 g; CK: 32.6 g; FH: 55.8 g; SÓ: 6.1 g; CA: 245.0 mg;	EN: 1477.9 kcal; ZS: 48.3 g; TZS: 20.4 g; SZH: 203.5 g; CK: 26.9 g; FH: 51.1 g; SÓ: 3.1 g; CA: 270.0 mg;	EN: 1220.2 kcal; ZS: 30.5 g; TZS: 15.3 g; SZH: 181.5 g; CK: 48.8 g; FH: 51.4 g; SÓ: 3.0 g; CA: 572.5 mg;