

Gasztvital	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27
Tízórai	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg 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:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Gyümölcs tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Padlizsánkrém (7;) EN:112.2kcal ZS:10.3g TZS:6.4g SZH:3.3g CK:1.1g FH:1.5g SÓ:1.2g CA:28.9mg Császár zsemle (1;6;) EN:305.4kcal ZS:3.4g TZS:0.1g SZH:58.9g CK:1.1g FH:9.4g SÓ:1.2g Kápia paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Csokis gabonagolyó (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:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Szendvics sonka EN:49.6kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:1.6g CK:0.8g FH:6.0g SÓ:1.0g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Sajtos zsemle (1;7;) EN:292.0kcal ZS:4.8g TZS:1.8g SZH:53.0g CK:1.1g FH:7.7g SÓ:1.4g	Karamellás tej (7;) EN:135.5kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:17.5g CK:17.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Fahéjas csiga (1;6;) EN:420.8kcal ZS:17.0g TZS:8.1g SZH:57.3g CK:15.8g FH:7.0g SÓ:0.4g
Ebéd	Bakonyi betyárleves (1;7;) EN:138.6kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:9.2g CK:1.1g FH:11.1g SÓ:0.8g CA:74.3mg Aranygaluska (1;3;7;8;) EN:556.3kcal ZS:22.4g SZH:71.8g FH:15.1g Vanília sodó (6;7;) EN:120.3kcal ZS:4.9g TZS:2.9g SZH:13.8g CK:10.9g FH:5.6g SÓ:0.2g CA:202.5mg 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:92.7kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:13.2g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:1.4g 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:400.2kcal ZS:11.6g TZS:3.1g SZH:47.8g CK:14.7g FH:20.9g SÓ:0.9g CA:189.0mg 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:178.1kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:31.0g CK:5.4g FH:5.1g SÓ:0.9g Panírozott csirkemell (1;3;) EN:426.5kcal ZS:24.8g TZS:3.6g SZH:25.3g CK:0.2g FH:24.0g SÓ:1.8g Zöldséges bulgur (1;) EN:297.7kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:57.9g CK:10.4g FH:11.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Vaníliás Körtekrémleves körte kockával (1;7;) EN:203.8kcal ZS:6.9g TZS:5.5g SZH:31.5g CK:23.0g FH:3.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vadas sertés ragu (1;7;9;10;) EN:248.4kcal ZS:12.2g TZS:4.1g SZH:14.7g CK:5.4g FH:18.4g SÓ:0.2g CA:0.0mg Rizs köret EN:521.7kcal ZS:4.6g TZS:0.6g SZH:108.5g FH:13.0g SÓ:0.0g	Gyümölcslé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Parajos-csirkés tészta (1;) EN:483.1kcal ZS:7.4g TZS:1.9g SZH:72.6g CK:4.2g FH:30.4g SÓ:1.3g CA:0.0mg Reszelt sajt (1;7;) EN:111.2kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:2.2g CK:0.1g FH:7.9g SÓ:0.4g CA:240.0mg Banán EN:126.0kcal SZH:29.0g FH:1.6g
Uzsonna	Pulyka sonka (6;7;) EN:40.4kcal ZS:1.9g TZS:0.6g SZH:1.5g CK:0.3g FH:4.7g SÓ:1.1g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g	Trappista sajt (7;) EN:168.5kcal ZS:13.0g TZS:8.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:12.8g SÓ:0.8g CA:400.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g	Házi babkrém (7;) EN:74.6kcal ZS:3.7g TZS:2.3g SZH:7.7g CK:0.2g FH:3.9g SÓ:0.9g CA:5.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g Póréhagyma EN:15.2kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.9g	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:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g CA:345.0mg Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:250.0kcal ZS:3.2g TZS:1.3g SZH:47.0g CK:0.2g FH:8.2g SÓ:1.4g
Napi összesítés	EN: 1742.0 kcal; ZS: 51.2 g; TZS: 13.4 g; SZH: 248.6 g; CK: 16.0 g; FH: 68.8 g; SÓ: 6.2 g; CA: 783.6 mg;	EN: 1728.8 kcal; ZS: 56.1 g; TZS: 21.9 g; SZH: 228.1 g; CK: 31.4 g; FH: 71.7 g; SÓ: 7.6 g; CA: 617.9 mg;	EN: 1528.1 kcal; ZS: 40.1 g; TZS: 9.7 g; SZH: 220.6 g; CK: 27.6 g; FH: 65.4 g; SÓ: 7.4 g; CA: 305.0 mg;	EN: 1867.5 kcal; ZS: 51.9 g; TZS: 24.7 g; SZH: 276.3 g; CK: 32.4 g; FH: 66.4 g; SÓ: 4.6 g; CA: 330.0 mg;	EN: 1759.6 kcal; ZS: 50.4 g; TZS: 26.1 g; SZH: 251.8 g; CK: 62.2 g; FH: 70.0 g; SÓ: 4.8 g; CA: 885.0 mg;