

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:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg 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:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Gyümölcs tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Padlizsánkrém (7;) EN:76.0kcal ZS:6.9g TZS:4.3g SZH:2.4g CK:0.8g FH:1.1g SÓ:0.8g CA:20.5mg 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:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK: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 Csokis gabonagolyó (1;6;7;) EN:94.3kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:19.3g CK:7.0g FH:1.9g SÓ:0.1g	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:24.8kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:0.8g CK:0.4g FH:3.0g SÓ:0.5g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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:104.3kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:13.0g CK:13.0g 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:96.0kcal ZS:4.2g TZS:1.7g SZH:6.2g CK:0.7g FH:7.7g SÓ:0.5g CA:52.0mg Aranygaluska (1;3;7;8;) EN:278.2kcal ZS:11.2g SZH:35.9g FH:7.6g Vanília sodó (6;7;) EN:80.9kcal ZS:3.3g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:7.3g FH:3.7g SÓ:0.1g CA:135.0mg 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:70.2kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:10.6g CK:1.7g FH:2.1g SÓ:0.9g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g SÓ:0.2g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:270.4kcal ZS:7.8g TZS:2.1g SZH:32.3g CK:9.8g FH:14.2g SÓ:0.6g CA:126.0mg 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:135.2kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:23.1g CK:9.2g FH:2.9g SÓ:0.7g Panírozott csirkemell (1;3;) EN:284.3kcal ZS:16.5g TZS:2.4g SZH:16.9g CK:0.2g FH:16.0g SÓ:1.2g Zöldséges bulgur (1;) EN:175.0kcal ZS:1.1g TZS:0.0g SZH:33.9g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:0.5g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:4.4kcal ZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.2g FH:0.3g SÓ:0.7g	Vaníliás Körtekrémleves körte kockával (1;7;) EN:115.2kcal ZS:2.9g TZS:2.3g SZH:20.0g CK:14.5g FH:1.6g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vadas sertés ragu (1;7;9;10;) EN:153.2kcal ZS:7.7g TZS:2.6g SZH:9.6g CK:3.6g FH:10.5g SÓ:0.1g CA:0.0mg Rizs köret EN:370.9kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.0g	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:124.0kcal ZS:4.9g TZS:0.8g SZH:14.2g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.0g Parajos-csirkés tészta (1;) EN:338.2kcal ZS:5.2g TZS:1.3g SZH:50.8g CK:3.0g FH:21.3g SÓ:0.9g CA:0.0mg 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 Banán EN:73.5kcal SZH:16.9g FH:0.9g
Uzsonna	Pulyka sonka (6;7;) EN:20.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.8g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.6g 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	Trappista sajt (7;) EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:0.4g CA:240.0mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Házi babkrém (7;) EN:61.3kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:0.2g FH:2.7g SÓ:0.4g CA:5.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Póréhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.4g	Zöldhagymás szendvicskrém (7;) EN:95.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.1g CA:22.5mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g	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: 1065.7 kcal; ZS: 30.6 g; TZS: 9.4 g; SZH: 151.8 g; CK: 10.4 g; FH: 43.7 g; SÓ: 4.0 g; CA: 582.1 mg;	EN: 1087.6 kcal; ZS: 34.2 g; TZS: 13.5 g; SZH: 145.7 g; CK: 20.7 g; FH: 44.6 g; SÓ: 4.9 g; CA: 386.5 mg;	EN: 1016.6 kcal; ZS: 29.2 g; TZS: 7.7 g; SZH: 142.5 g; CK: 22.9 g; FH: 42.5 g; SÓ: 4.5 g; CA: 245.0 mg;	EN: 1184.2 kcal; ZS: 32.1 g; TZS: 15.2 g; SZH: 178.4 g; CK: 20.4 g; FH: 41.0 g; SÓ: 2.6 g; CA: 262.5 mg;	EN: 1099.8 kcal; ZS: 32.6 g; TZS: 14.9 g; SZH: 149.6 g; CK: 26.4 g; FH: 48.8 g; SÓ: 2.7 g; CA: 532.5 mg;