

Gasztvital	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
Tízórai	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Natúr vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Házi babkrém (7;) EN:48.4kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:3.0g CK:0.2g FH:1.5g SÓ:0.4g 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:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Mozzarellás sajtkrém (7;) EN:56.0kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.5g 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 Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Kakaó (7;) EN:97.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:10.6g CK:10.5g FH:6.8g SÓ:0.2g Házi csirkemájkrém EN:111.6kcal ZS:11.2g TZS:5.7g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.2g 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:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g 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 Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g
Ebéd	Csokonai sertésraguleves (1;7;9;10;12;) EN:148.9kcal ZS:8.2g TZS:2.3g SZH:7.6g CK:1.0g FH:9.6g SÓ:2.0g Piskóta kocka (1;3;) EN:200.2kcal ZS:2.6g TZS:0.1g SZH:37.4g CK:16.3g FH:3.2g SÓ:0.3g Csokiöntet (1;7;) EN:144.5kcal ZS:3.6g TZS:2.4g SZH:19.4g CK:10.6g FH:8.3g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Alma EN:29.8kcal ZS:0.3g SZH:6.0g FH:0.3g	Zabgaluska leves (1;3;9;) EN:89.8kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:16.8g CK:2.1g FH:3.1g SÓ:0.2g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Sóska mártás (1;7;) EN:113.8kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:19.5g CK:5.3g FH:4.6g SÓ:0.3g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:103.4kcal ZS:0.2g SZH:20.2g FH:2.8g SÓ:0.1g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:134.9kcal ZS:1.9g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:21.5g FH:1.5g SÓ:0.4g Rántott halrúd (1;4;) EN:230.6kcal ZS:15.9g TZS:1.6g SZH:13.3g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:0.4g Párolt rizs köret EN:328.0kcal ZS:2.1g TZS:0.3g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:0.2g Cékla saláta * (10;) EN:20.0kcal ZS:0.1g SZH:5.0g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g	Póréhagymakrémléves (7;) EN:60.0kcal ZS:5.1g TZS:2.2g SZH:2.5g CK:0.7g FH:1.1g SÓ:0.6g Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Vadas pulykaragu (1;7;9;10;) EN:152.8kcal ZS:7.7g TZS:2.6g SZH:9.4g CK:4.7g FH:10.8g SÓ:0.1g Tészta köret (1;) EN:481.7kcal ZS:20.1g TZS:2.0g SZH:57.6g CK:3.8g FH:13.5g SÓ:0.8g Mandarin EN:38.3kcal SZH:8.3g FH:0.6g	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g Csirkepörkölt EN:121.3kcal ZS:6.8g TZS:2.1g SZH:3.5g CK:0.0g FH:11.0g SÓ:1.1g Édeskáposztafőzelék (1;) EN:89.0kcal ZS:2.4g TZS:0.2g SZH:13.2g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Banán EN:84.0kcal SZH:19.4g FH:1.0g
Uzsonna	Olasz felvágott EN:47.2kcal ZS:4.0g TZS:1.5g SZH:0.4g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Pulyka pizzasonka (6;) EN:23.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.5g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Kefír (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Poharas tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g
Napi összesítés	EN: 1170.0 kcal; ZS: 35.8 g; TZS: 15.8 g; SZH: 164.2 g; CK: 37.2 g; FH: 44.3 g; SÓ: 5.4 g;	EN: 899.0 kcal; ZS: 23.2 g; TZS: 11.6 g; SZH: 127.6 g; CK: 16.2 g; FH: 40.3 g; SÓ: 3.2 g;	EN: 1178.8 kcal; ZS: 31.6 g; TZS: 9.2 g; SZH: 184.0 g; CK: 34.8 g; FH: 40.4 g; SÓ: 4.0 g;	EN: 1419.2 kcal; ZS: 61.7 g; TZS: 19.0 g; SZH: 153.1 g; CK: 25.4 g; FH: 57.5 g; SÓ: 3.4 g;	EN: 1011.7 kcal; ZS: 29.5 g; TZS: 7.3 g; SZH: 141.1 g; CK: 31.6 g; FH: 40.2 g; SÓ: 3.6 g;