

Gasztvital	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13
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 Turista szalámi EN:103.5kcal ZS:9.3g TZS:3.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:83.9kcal ZS:8.1g TZS:4.5g SZH:1.7g CK:0.9g FH:0.9g SÓ:1.0g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Tojáskrém (3;7;) EN:58.9kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:4.0g CK:1.3g FH:3.3g 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 Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Tejeskávé (1;7;) EN:88.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:11.3g CK:10.0g FH:5.5g SÓ:0.2g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Kefíres túrókrém (7;) EN:48.4kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:1.5g CK:1.5g FH:5.1g SÓ:0.0g 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:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd	Májgaluskaleves (1;3;) EN:131.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:23.7g CK:4.3g FH:5.5g SÓ:1.1g Darás metélt (1;) EN:529.3kcal ZS:22.1g TZS:2.7g SZH:71.0g CK:0.0g FH:10.3g SÓ:1.0g Barack lekvár EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Magyaros burgonyaleves (1;12;) EN:239.8kcal ZS:5.1g TZS:1.8g SZH:38.7g CK:0.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Sertés aprópecsenye EN:197.9kcal ZS:15.7g TZS:4.1g SZH:3.9g CK:0.0g FH:9.8g SÓ:1.5g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:108.8kcal ZS:5.0g TZS:1.8g SZH:10.5g CK:3.2g FH:4.2g SÓ:0.9g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Sárgaborsókrémleves (1;) EN:281.3kcal ZS:7.8g TZS:1.4g SZH:37.1g CK:3.1g FH:14.4g SÓ:1.1g Pirított napraforgó EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Sült csirkemell EN:108.4kcal ZS:3.9g TZS:0.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:17.0g SÓ:0.5g Zöldséges bulgur (1;) EN:296.0kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:58.8g CK:9.3g FH:10.9g SÓ:0.4g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:153.0kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.8g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:0.9g Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:471.4kcal ZS:15.9g TZS:3.0g SZH:59.0g CK:14.3g FH:17.3g SÓ:1.1g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Mandarin EN:67.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:11.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Sárgabarackleves (1;7;) EN:280.9kcal ZS:4.3g TZS:3.1g SZH:57.7g CK:43.5g FH:3.4g SÓ:0.0g Borsos sertés tokány (1;) EN:422.5kcal ZS:34.6g TZS:7.7g SZH:11.5g CK:0.0g FH:16.0g SÓ:1.0g Párolt rizs köret EN:352.9kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:69.8g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:0.9g Vitamin saláta EN:39.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:8.6g CK:5.3g FH:0.8g SÓ:0.9g
Uzsonna	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Rozsos kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.0g	Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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	Baromfi párizsi EN:60.9kcal ZS:5.1g TZS:1.8g SZH:0.5g CK:0.2g FH:3.3g SÓ:0.6g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH: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 Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Ivóyoghurt epres (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g
Napi összesítés	EN: 1396.9 kcal; ZS: 50.3 g; TZS: 16.9 g; SZH: 188.1 g; CK: 28.3 g; FH: 43.0 g; SÓ: 5.6 g;	EN: 1243.4 kcal; ZS: 47.6 g; TZS: 20.9 g; SZH: 154.9 g; CK: 26.7 g; FH: 42.3 g; SÓ: 4.8 g;	EN: 1272.3 kcal; ZS: 32.7 g; TZS: 9.1 g; SZH: 174.8 g; CK: 22.6 g; FH: 67.3 g; SÓ: 4.4 g;	EN: 1523.1 kcal; ZS: 63.5 g; TZS: 22.6 g; SZH: 174.0 g; CK: 44.5 g; FH: 52.5 g; SÓ: 4.6 g;	EN: 1541.3 kcal; ZS: 50.6 g; TZS: 14.9 g; SZH: 220.8 g; CK: 67.1 g; FH: 46.7 g; SÓ: 4.2 g;