

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:138.0kcal ZS:12.4g TZS:4.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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	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:92.3kcal ZS:9.0g TZS:5.1g SZH:1.8g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:1.1g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g 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 Tojáskrém (3;7;) EN:53.7kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:1.3g FH:3.5g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	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:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ: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 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:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g
Ebéd A	Májgaluskaleves (1;3;) EN:181.0kcal ZS:3.2g TZS:1.0g SZH:24.9g CK:4.7g FH:12.0g SÓ:1.3g Darás metélt (1;) EN:595.5kcal ZS:24.9g TZS:3.0g SZH:79.8g FH:11.6g SÓ:1.2g 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:198.4kcal ZS:5.6g TZS:2.0g SZH:29.5g CK:0.4g FH:4.7g 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:126.3kcal ZS:6.5g TZS:2.5g SZH:11.2g CK:3.4g FH:4.4g SÓ:1.0g 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:318.8kcal ZS:8.7g TZS:1.5g SZH:42.4g CK:3.6g FH:16.4g SÓ:1.2g Pirított napraforgó EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Sült csirkemell EN:119.8kcal ZS:4.2g TZS:1.0g SZH:0.1g CK:0.1g FH:19.1g SÓ:0.6g Zöldséges bulgur (1;) EN:296.0kcal ZS:1.7g SZH:58.8g CK:9.3g FH:10.9g SÓ:0.4g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:153.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:1.0g Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:534.4kcal ZS:18.3g TZS:3.6g SZH:66.5g CK:16.2g FH:19.6g SÓ:1.2g 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 SZH:14.7g FH:1.1g	Sárgabarackleves (1;7;) EN:298.1kcal ZS:4.3g TZS:3.1g SZH:62.0g CK:47.8g FH:3.4g SÓ:0.0g Borsos sertés tokány (1;) EN:422.7kcal ZS:34.6g TZS:7.7g SZH:11.6g CK:0.0g FH:16.1g SÓ:1.1g Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g Vitamin saláta EN:44.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:9.7g CK:6.0g FH:0.9g SÓ:1.0g
Ebéd B	Májgaluskaleves (1;3;) EN:181.0kcal ZS:3.2g TZS:1.0g SZH:24.9g CK:4.7g FH:12.0g SÓ:1.3g Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g Tejföl (7;) EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g Spagetti (1;) EN:397.0kcal ZS:10.6g TZS:1.3g SZH:64.5g CK:3.1g FH:11.3g SÓ:1.2g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Magyaros burgonyaleves (1;12;) EN:198.4kcal ZS:5.6g TZS:2.0g SZH:29.5g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.2g Rakott kelkáposzta árpagyöngyvel (1;7;) EN:393.3kcal ZS:20.0g TZS:6.7g SZH:33.0g CK:1.2g FH:19.7g SÓ:1.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g 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:318.8kcal ZS:8.7g TZS:1.5g SZH:42.4g CK:3.6g FH:16.4g SÓ:1.2g Pirított napraforgó EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Milánói spagetti sertés (1;) EN:975.8kcal ZS:43.2g TZS:15.9g SZH:105.1g CK:32.2g FH:41.2g SÓ:2.0g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:153.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:1.0g Sertés sült EN:410.2kcal ZS:34.5g TZS:6.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:25.2g SÓ:0.2g Szárazbab főzelék (1;7;) EN:213.3kcal ZS:8.6g TZS:2.3g SZH:22.5g CK:4.9g FH:7.7g SÓ:1.2g 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 SZH:14.7g FH:1.1g	Sárgabarackleves (1;7;) EN:298.1kcal ZS:4.3g TZS:3.1g SZH:62.0g CK:47.8g FH:3.4g SÓ:0.0g Rántott halrúd (1;4;) EN:336.1kcal ZS:20.7g TZS:2.1g SZH:22.8g CK:0.7g FH:13.2g SÓ:0.7g Pirított burgonya (12;) EN:355.5kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:53.4g FH:7.3g SÓ:1.0g Vitamin saláta EN:44.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:9.7g CK:6.0g FH:0.9g SÓ:1.0g
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:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Edami sajt (7;) EN:158.0kcal ZS:11.8g TZS:8.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:13.0g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Zala felvágott EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Baromfi párizsi EN:81.2kcal ZS:6.8g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.8g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g	Ivóoghurt 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

Gasztvital	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13
Uzsonna	Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Rozsos kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.0g	Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	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 SZH:1.1g FH:0.6g	
Napi összesítés	EN: 2367.7 kcal; ZS: 84.1 g; TZS: 29.4 g; SZH: 308.9 g; CK: 38.3 g; FH: 86.8 g; SÓ: 9.4 g;	EN: 2123.1 kcal; ZS: 84.8 g; TZS: 37.2 g; SZH: 253.4 g; CK: 37.8 g; FH: 77.4 g; SÓ: 7.4 g;	EN: 2802.4 kcal; ZS: 98.0 g; TZS: 31.6 g; SZH: 337.3 g; CK: 59.2 g; FH: 139.0 g; SÓ: 8.4 g;	EN: 2534.5 kcal; ZS: 121.2 g; TZS: 34.0 g; SZH: 252.9 g; CK: 43.0 g; FH: 96.1 g; SÓ: 7.5 g;	EN: 2669.0 kcal; ZS: 85.7 g; TZS: 21.2 g; SZH: 388.9 g; CK: 126.6 g; FH: 74.0 g; SÓ: 7.4 g;