

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:51.8kcal ZS:4.6g TZS:1.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g 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	Gyümölcs tea (12;) EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Padlizsánkrem (3;7;10;) EN:74.7kcal ZS:7.2g TZS:4.0g SZH:1.5g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.8g 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 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:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	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-kapros túrókrém (7;) EN:41.4kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:1.3g CK:1.3g FH:4.3g 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:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g
Ebéd	Májgaluskaleves (1;3;) EN:146.3kcal ZS:2.1g TZS:0.7g SZH:22.8g CK:3.9g FH:8.1g SÓ:0.9g Darás metélt (1;) EN:463.2kcal ZS:19.4g TZS:2.3g SZH:62.1g FH:9.0g SÓ:0.9g Barack lekvár EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Alma EN:29.8kcal ZS:0.3g SZH:6.0g FH:0.3g	Magyaros burgonyaleves (1;12;) EN:168.5kcal ZS:4.3g TZS:1.6g SZH:25.8g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.1g Sertés aprópecsenye EN:175.0kcal ZS:13.9g TZS:3.7g SZH:3.4g CK:0.0g FH:8.7g SÓ:1.1g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:95.4kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:9.1g CK:2.8g FH:3.6g SÓ:0.8g 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:237.5kcal ZS:6.3g TZS:1.1g SZH:31.8g CK:2.7g FH:12.3g SÓ:0.9g 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:0.4g Zöldséges bulgur (1;) EN:256.0kcal ZS:1.4g SZH:50.8g CK:7.8g FH:9.5g SÓ:0.3g	Reszelt tésztalesves (1;) EN:148.0kcal ZS:9.4g TZS:1.0g SZH:12.9g CK:2.4g FH:2.4g SÓ:0.2g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:415.0kcal ZS:14.1g TZS:2.8g SZH:51.7g CK:12.6g FH:15.2g SÓ:0.9g 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:38.3kcal SZH:8.3g FH:0.6g	Sárgabarackleves (1;7;) EN:263.8kcal ZS:4.3g TZS:3.1g SZH:53.4g CK:39.2g FH:3.4g SÓ:0.0g Borsos sertés tokány (1;) EN:422.3kcal ZS:34.6g TZS:7.7g SZH:11.5g CK:0.0g FH:16.0g SÓ:0.8g Párolt rizs köret EN:328.0kcal ZS:2.1g TZS:0.3g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:0.2g Vitamin saláta EN:34.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:4.5g FH:0.7g SÓ:0.8g
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:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	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 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:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g 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	Baromfi párizsi EN:40.6kcal ZS:3.4g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.2g SÓ:0.4g 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 SZH:1.1g FH:0.6g	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
Napi összesítés	EN: 1291.5 kcal; ZS: 43.5 g; TZS: 15.0 g; SZH: 177.8 g; CK: 27.9 g; FH: 42.1 g; SÓ: 4.9 g;	EN: 1086.6 kcal; ZS: 43.6 g; TZS: 19.6 g; SZH: 129.8 g; CK: 16.2 g; FH: 38.8 g; SÓ: 4.2 g;	EN: 1162.4 kcal; ZS: 28.9 g; TZS: 7.9 g; SZH: 161.7 g; CK: 20.6 g; FH: 62.8 g; SÓ: 3.9 g;	EN: 1328.4 kcal; ZS: 55.7 g; TZS: 20.5 g; SZH: 158.6 g; CK: 30.3 g; FH: 44.1 g; SÓ: 3.2 g;	EN: 1488.3 kcal; ZS: 47.4 g; TZS: 14.4 g; SZH: 215.3 g; CK: 61.8 g; FH: 45.9 g; SÓ: 3.2 g;