

Gasztvital	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
Tízórai	Barackos tea EN:35.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.8g CK:8.8g FH:0.0g SÓ:0.0g Magyaros vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g 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 Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi csirkemájkrém EN:117.6kcal ZS:11.4g TZS:5.8g SZH:0.2g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.9g 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	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Medvehagymás túrókrém (7;) EN:55.9kcal ZS:3.3g TZS:2.4g SZH:1.4g CK:1.4g FH:5.1g SÓ:0.0g Rozsos kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.0g	Karamellás tej (7;) EN:86.8kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:10.0g CK:10.0g FH:5.9g SÓ:0.2g Fűszeres csicseriborsókrém (7;10;) EN:116.8kcal ZS:4.6g TZS:2.3g SZH:11.6g CK:0.8g FH:5.2g SÓ:0.6g 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	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Méz EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH: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
Ebéd	Palócleves (sertés) (1;7;12;) EN:262.4kcal ZS:16.4g TZS:5.9g SZH:14.9g CK:1.6g FH:12.2g SÓ:0.7g Tejföl (7;) EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g Tehéntúró (7;) EN:42.3kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.8g SÓ:0.0g Fodros nagykocka (1;) EN:526.8kcal ZS:19.8g TZS:2.3g SZH:73.0g CK:4.5g FH:14.0g SÓ:0.9g Rozsoskenyér (1;) EN:67.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:14.1g CK:0.6g FH:1.9g SÓ:0.5g Mandarin EN:67.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:11.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Paradicsomleves (1;) EN:182.4kcal ZS:4.0g TZS:0.4g SZH:29.9g CK:11.2g FH:5.1g SÓ:0.8g Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g Burgonyapüré (7;12;) EN:382.4kcal ZS:9.7g TZS:5.5g SZH:56.5g CK:8.6g FH:12.2g SÓ:1.2g Káposztasaláta * (10;12;) EN:16.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:0.6g FH:1.5g SÓ:0.6g	Tojásleves (1;3;) EN:166.4kcal ZS:15.0g TZS:2.1g SZH:4.3g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:0.9g Sült virsli EN:115.2kcal ZS:9.0g TZS:1.3g SZH:1.8g CK:0.2g FH:6.6g SÓ:1.3g Brokkolifőzelék (1;7;12;) EN:236.1kcal ZS:13.5g TZS:4.1g SZH:24.7g CK:7.7g FH:5.7g SÓ:1.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Banán EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g	Zöldségleves csigatésztával (1;3;) EN:128.0kcal ZS:3.3g TZS:0.5g SZH:18.3g CK:2.1g FH:5.1g SÓ:1.1g Főtt sertéskaraj EN:246.0kcal ZS:17.3g TZS:4.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:21.0g SÓ:1.2g Meggy mártás (1;7;) EN:215.3kcal ZS:4.3g TZS:3.5g SZH:41.9g CK:38.7g FH:1.9g SÓ:0.6g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:23.9g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:0.9g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Sósakrémleves (1;7;) EN:153.2kcal ZS:6.1g TZS:1.2g SZH:20.5g CK:13.0g FH:2.5g SÓ:1.1g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Pincepörkölt (sertés) (12;) EN:607.5kcal ZS:33.0g TZS:6.9g SZH:51.9g CK:0.4g FH:19.6g SÓ:1.0g Csalamádé * (10;12;) EN:10.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:1.2g
Uzsonna	Csirkemellsonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g 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 Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Poharas tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Kakaós csiga (1;7;) EN:219.5kcal ZS:9.8g TZS:6.2g SZH:29.3g CK:11.3g FH:3.1g SÓ:0.3g	Mozzarella (7;) EN:98.1kcal ZS:7.5g TZS:4.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.8g SÓ:0.4g 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 Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Marha párizsi EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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	Korpás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1478.7 kcal; ZS: 57.6 g; TZS: 20.7 g; SZH: 187.8 g; CK: 30.9 g; FH: 49.5 g; SÓ: 4.5 g;	EN: 1862.2 kcal; ZS: 93.9 g; TZS: 26.2 g; SZH: 189.8 g; CK: 44.7 g; FH: 56.9 g; SÓ: 7.0 g;	EN: 1311.6 kcal; ZS: 51.7 g; TZS: 16.0 g; SZH: 170.3 g; CK: 52.4 g; FH: 44.3 g; SÓ: 4.7 g;	EN: 1410.2 kcal; ZS: 47.4 g; TZS: 20.0 g; SZH: 178.2 g; CK: 62.6 g; FH: 58.6 g; SÓ: 6.7 g;	EN: 1429.3 kcal; ZS: 65.2 g; TZS: 20.0 g; SZH: 165.3 g; CK: 36.2 g; FH: 39.7 g; SÓ: 5.5 g;