

Gasztvital	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
Tízórai	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tojáskrém (3;7;) EN:58.9kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:4.0g CK:1.3g FH:3.3g 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 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 Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH: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	Barackos tea EN:35.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.8g CK:8.8g FH:0.0g SÓ:0.0g Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:212.7kcal ZS:19.5g TZS:7.0g SZH:3.1g CK:2.3g FH:5.5g SÓ:0.9g 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	Kakaó (7;) EN:95.9kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:10.2g CK:10.1g FH:6.8g SÓ:0.2g Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:62.6kcal ZS:3.6g TZS:2.6g SZH:1.6g CK:1.6g FH:5.9g 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:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:325.7kcal ZS:18.2g TZS:4.9g SZH:23.7g CK:2.9g FH:15.0g SÓ:1.7g Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g Mák szórát EN:192.5kcal ZS:9.5g TZS:1.3g SZH:21.0g CK:15.3g FH:5.3g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tarhonyaleves (1;12;) EN:225.4kcal ZS:10.9g TZS:1.2g SZH:26.4g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.1g Csirke vagdalt (1;6;) EN:447.8kcal ZS:36.4g TZS:5.1g SZH:15.6g CK:1.2g FH:13.2g SÓ:2.1g Sárgarépa főzelék (1;7;) EN:207.8kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:28.1g CK:12.1g FH:4.8g SÓ:1.2g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Mandarin EN:67.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:11.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Brokkolikrémleves (1;7;) EN:139.5kcal ZS:5.6g TZS:4.1g SZH:16.5g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:1.1g Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Pulykapörkölt EN:140.4kcal ZS:8.0g TZS:1.6g SZH:3.4g CK:0.0g FH:13.1g SÓ:1.1g Bulgur köret (1;) EN:411.5kcal ZS:12.3g TZS:1.1g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.7g Vitamin saláta EN:39.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:8.6g CK:5.3g FH:0.8g SÓ:0.9g	Orjaleves (1;) EN:81.0kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:9.9g CK:2.5g FH:4.4g SÓ:2.2g Levesbetét tészta (1;) EN:11.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.2g CK:0.1g FH:0.4g SÓ:0.3g Sertés aprópecsenye EN:197.9kcal ZS:15.7g TZS:4.1g SZH:3.9g CK:0.0g FH:9.8g SÓ:1.5g Sárgaborsófőzelék (1;) EN:437.0kcal ZS:19.3g TZS:4.5g SZH:46.7g CK:3.6g FH:17.6g SÓ:0.5g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:159.6kcal ZS:1.9g TZS:1.5g SZH:33.1g CK:27.5g FH:1.6g SÓ:0.4g Majorannás pulykaragu (7;) EN:125.5kcal ZS:5.0g TZS:2.8g SZH:2.6g CK:0.6g FH:17.2g SÓ:1.4g Petrezselymes burgonya (12;) EN:443.0kcal ZS:26.8g TZS:2.9g SZH:39.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g Mongol saláta * (10;) EN:16.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.6g
Uzsonna	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 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	Diákcsemege szalámi EN:170.1kcal ZS:16.2g TZS:6.6g SZH:1.1g CK:0.1g FH:5.4g SÓ:1.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ: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 Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	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	Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g 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 Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g 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: 1470.9 kcal; ZS: 51.3 g; TZS: 13.9 g; SZH: 192.7 g; CK: 35.2 g; FH: 52.6 g; SÓ: 3.9 g;	EN: 1768.8 kcal; ZS: 86.8 g; TZS: 23.7 g; SZH: 194.8 g; CK: 45.5 g; FH: 48.0 g; SÓ: 7.8 g;	EN: 1413.6 kcal; ZS: 54.7 g; TZS: 16.5 g; SZH: 174.1 g; CK: 42.5 g; FH: 52.1 g; SÓ: 6.0 g;	EN: 1437.7 kcal; ZS: 60.3 g; TZS: 23.3 g; SZH: 164.8 g; CK: 29.4 g; FH: 58.6 g; SÓ: 6.9 g;	EN: 1317.9 kcal; ZS: 53.0 g; TZS: 19.7 g; SZH: 147.8 g; CK: 43.3 g; FH: 54.3 g; SÓ: 5.8 g;