

Gasztvital	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03
Tízórai	Barackos tea EN:35.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.8g CK:8.8g FH:0.0g 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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g 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 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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Tejeskávé (1;7;) EN:88.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:11.3g CK:10.0g FH:5.5g 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 Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g 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 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	
Ebéd	Legényfogó leves (1;7;) EN:530.3kcal ZS:39.3g TZS:11.3g SZH:20.6g CK:2.9g FH:22.8g SÓ:2.8g Gránátos kocka (1;12;) EN:604.9kcal ZS:19.9g TZS:2.2g SZH:87.9g CK:3.6g FH:15.3g SÓ:1.4g Csalamádé * (10;12;) EN:10.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:1.2g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Daragaluskaleves (1;3;) EN:234.8kcal ZS:18.6g TZS:2.0g SZH:15.4g CK:2.4g FH:3.0g SÓ:0.0g Pulyka vagdalt (1;3;) EN:332.0kcal ZS:19.3g TZS:2.8g SZH:23.4g CK:0.6g FH:15.4g SÓ:1.4g Tököfőzelék (1;7;) EN:302.3kcal ZS:14.9g TZS:4.6g SZH:37.7g CK:18.4g FH:4.0g 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	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g 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 Bulgur köret (1;) EN:411.5kcal ZS:12.3g TZS:1.1g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.7g Csikimártás * (3;7;10;) EN:105.1kcal ZS:5.2g TZS:2.3g SZH:13.7g CK:11.6g FH:1.2g SÓ:1.1g Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Zöldségleves eperlevél tésztával (1;3;) EN:126.5kcal ZS:3.4g TZS:0.5g SZH:18.0g CK:1.9g FH:5.1g SÓ:1.1g Temesvári sertésragu (7;) EN:206.7kcal ZS:16.7g TZS:5.0g SZH:4.5g CK:0.9g FH:10.3g SÓ:1.3g Párolt rizs köret EN:352.9kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:69.8g CK:0.0g FH:8.4g 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	
Uzsonna	Sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Kenőmájás EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g 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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g 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	
Napi összesítés	EN: 1648.8 kcal; ZS: 72.6 g; TZS: 19.3 g; SZH: 191.4 g; CK: 17.6 g; FH: 54.5 g; SÓ: 8.1 g;	EN: 1548.0 kcal; ZS: 73.7 g; TZS: 20.4 g; SZH: 170.7 g; CK: 31.1 g; FH: 53.4 g; SÓ: 5.4 g;	EN: 1624.0 kcal; ZS: 58.5 g; TZS: 15.6 g; SZH: 216.4 g; CK: 58.8 g; FH: 51.4 g; SÓ: 5.4 g;	EN: 1253.6 kcal; ZS: 36.9 g; TZS: 12.3 g; SZH: 182.4 g; CK: 17.9 g; FH: 48.2 g; SÓ: 5.4 g;	