

Gasztvital	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03
Tízórai	Barackos tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g 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 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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	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:133.5kcal ZS:5.3g TZS:2.6g SZH:13.2g CK:0.9g FH:5.9g SÓ:0.7g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Kakaó (7;) EN:97.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:10.6g CK:10.5g FH:6.8g SÓ:0.2g 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 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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kaliforniai paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g
Ebéd A	Legényfogyó leves (1;7;) EN:530.3kcal ZS:39.3g TZS:11.3g SZH:20.6g CK:2.9g FH:22.8g SÓ:2.8g Rakott vegyeszöldség (7;) EN:167.9kcal ZS:9.0g TZS:3.1g SZH:14.9g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:0.2g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g 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;6;) EN:379.4kcal ZS:22.0g TZS:3.2g SZH:26.7g CK:0.7g FH:17.6g SÓ:1.6g Tököfőzelék (1;7;) EN:333.4kcal ZS:16.8g TZS:5.2g SZH:41.1g CK:20.7g FH:4.2g 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	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g 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:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g Csíkimártás * (3;7;10;) EN:113.2kcal ZS:5.6g TZS:2.4g SZH:14.8g CK:12.7g FH:1.1g SÓ:1.2g 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:139.5kcal ZS:3.8g TZS:0.6g SZH:19.6g CK:2.2g FH:5.5g SÓ:1.3g Temesvári sertésragu (7;) EN:208.4kcal ZS:16.8g TZS:5.1g SZH:4.6g CK:1.0g FH:10.3g SÓ:1.3g Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g 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	Citromos almaleves (1;7;) EN:263.2kcal ZS:3.8g TZS:3.1g SZH:53.5g CK:44.4g FH:2.4g SÓ:0.0g Csirke aprópecsenye EN:112.5kcal ZS:5.9g TZS:1.4g SZH:1.6g CK:0.0g FH:12.8g SÓ:0.5g Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:0.8g Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g
Ebéd B	Legényfogyó leves (1;7;) EN:530.3kcal ZS:39.3g TZS:11.3g SZH:20.6g CK:2.9g FH:22.8g SÓ:2.8g Szilvás gombóc (1;3;12;) EN:788.1kcal ZS:30.7g TZS:3.0g SZH:107.1g CK:26.4g FH:14.9g SÓ:2.1g Fahéj szórát EN:68.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:16.5g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 Sertéspörkölt EN:435.0kcal ZS:35.5g TZS:8.7g SZH:8.8g CK:0.0g FH:19.7g SÓ:1.8g Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;) EN:292.1kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:49.9g CK:5.5g FH:7.0g SÓ:3.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g Bolognai spagetti sertés (1;) EN:713.3kcal ZS:23.5g TZS:8.0g SZH:93.4g CK:35.8g FH:31.4g SÓ:1.5g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g		
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	Kenőmájas 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	Sertés párizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	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:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:192.0kcal ZS:10.5g TZS:5.5g SZH:20.5g CK:0.9g FH:3.9g SÓ:0.9g

Gasztvital	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03
Uzsonna		Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	
Napi összesítés	EN: 2753.2 kcal; ZS: 139.6 g; TZS: 38.8 g; SZH: 277.0 g; CK: 61.8 g; FH: 85.2 g; SÓ: 11.1 g;	EN: 2790.9 kcal; ZS: 143.1 g; TZS: 36.0 g; SZH: 279.0 g; CK: 41.8 g; FH: 95.7 g; SÓ: 11.6 g;	EN: 2710.4 kcal; ZS: 95.9 g; TZS: 31.0 g; SZH: 359.3 g; CK: 122.6 g; FH: 93.7 g; SÓ: 7.8 g;	EN: 1371.0 kcal; ZS: 38.5 g; TZS: 12.9 g; SZH: 204.5 g; CK: 19.4 g; FH: 51.9 g; SÓ: 5.9 g;	EN: 1228.1 kcal; ZS: 35.7 g; TZS: 18.8 g; SZH: 170.8 g; CK: 49.7 g; FH: 47.3 g; SÓ: 4.9 g;