

Gasztvital	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03
Tízórai	Barackos tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g 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 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 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: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 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:116.6kcal ZS:4.3g TZS:2.0g SZH:12.0g CK:0.8g FH:5.4g SÓ:0.3g 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:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	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: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:505.0kcal ZS:37.3g TZS:10.6g SZH:20.6g CK:2.9g FH:21.0g SÓ:2.4g Gránátos kocka (1;12;) EN:558.4kcal ZS:19.7g TZS:2.2g SZH:78.6g CK:3.2g FH:13.6g SÓ:1.3g Csalamádé * (10;12;) EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:1.0g Alma EN:29.8kcal ZS:0.3g SZH:6.0g FH:0.3g	Daragaluskaleves (1;3;) EN:230.2kcal ZS:18.6g TZS:2.0g SZH:14.5g CK:2.0g FH:2.8g SÓ:0.0g Pulyka vagdalt (1;3;6;) EN:284.6kcal ZS:16.5g TZS:2.4g SZH:20.0g CK:0.5g FH:13.2g SÓ:1.2g Tököfőzelék (1;7;) EN:227.2kcal ZS:13.1g TZS:4.0g SZH:23.5g CK:6.1g FH:3.6g SÓ:0.2g 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 Rántott halrúd (1;4;) EN:230.6kcal ZS:15.9g TZS:1.6g SZH:13.3g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:0.4g Bulgur köret (1;) EN:364.5kcal ZS:10.8g TZS:1.0g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.6g Csíkimártás * (3;7;10;) EN:84.9kcal ZS:4.2g TZS:1.8g SZH:11.1g CK:9.5g FH:0.8g 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	Zöldségleves eperlevél tésztával (1;3;) EN:111.0kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:16.1g CK:1.7g FH:4.3g SÓ:0.9g Temesvári sertésragu (7;) EN:182.3kcal ZS:14.7g TZS:4.4g SZH:3.8g CK:0.8g FH:9.2g SÓ:1.1g Párolt rizs köret EN:328.0kcal ZS:2.1g TZS:0.3g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	
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:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g 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 Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Sertés párizsi EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g 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	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:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	
Napi összesítés	EN: 1540.8 kcal; ZS: 68.4 g; TZS: 17.7 g; SZH: 179.3 g; CK: 15.8 g; FH: 49.6 g; SÓ: 7.1 g;	EN: 1380.1 kcal; ZS: 65.4 g; TZS: 17.8 g; SZH: 151.9 g; CK: 18.1 g; FH: 48.9 g; SÓ: 4.2 g;	EN: 1430.3 kcal; ZS: 48.9 g; TZS: 13.4 g; SZH: 197.9 g; CK: 55.3 g; FH: 43.6 g; SÓ: 3.8 g;	EN: 1191.6 kcal; ZS: 31.7 g; TZS: 11.3 g; SZH: 180.4 g; CK: 17.9 g; FH: 46.4 g; SÓ: 4.4 g;	