

Gasztvital	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
Tízórai	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Natúr vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:10.0mg 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 CA:0.0mg Kápia paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Vaníliás túrókrém (7;) EN:64.5kcal ZS:1.9g TZS:1.3g SZH:8.0g CK:7.2g FH:3.8g SÓ:0.0g CA:34.0mg fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Mozzarellás sajtkrém (7;) EN:54.3kcal ZS:4.5g TZS:2.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:2.0g SÓ:0.5g CA:172.6mg vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Vaníliás tej (7;) EN:117.9kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:16.4g CK:14.8g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Teavaj (7;) EN:108.4kcal ZS:12.0g TZS:8.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:3.8mg Molnárka (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g CA:0.0mg	Erdei gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tonhalkrém (4;7;10;) EN:99.8kcal ZS:7.4g TZS:2.5g SZH:0.4g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:0.5g CA:7.5mg Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd	Csokonai sertésragu leves (1;7;9;10;12;) EN:137.8kcal ZS:6.4g TZS:2.2g SZH:7.1g CK:1.0g FH:11.6g SÓ:0.4g CA:9.6mg Tejberizs (7;) EN:307.0kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:57.8g CK:19.0g FH:11.9g SÓ:0.7g CA:264.0mg Kakaó szórát EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Zabgaluska leves (1;3;9;) EN:111.8kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:20.8g CK:2.1g FH:3.9g SÓ:2.0g CA:0.0mg Köményes sertéssült EN:140.3kcal ZS:5.8g TZS:1.8g SZH:1.5g CK:0.1g FH:19.2g SÓ:0.7g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:325.0kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:47.7g CK:4.1g FH:18.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Almakrémleves (1;7;) EN:159.0kcal ZS:2.1g TZS:1.2g SZH:31.9g CK:20.2g FH:2.3g SÓ:0.5g CA:29.3mg Sertés pörkölt EN:201.3kcal ZS:11.0g TZS:2.5g SZH:3.0g CK:0.0g FH:21.1g SÓ:1.4g CA:0.0mg Tarhonya (1;) EN:343.0kcal ZS:7.9g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:0.8g CA:0.0mg Cékla saláta * (10;) EN:28.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Hamis gulyásleves (1;9;12;) EN:167.8kcal ZS:7.7g TZS:1.0g SZH:19.0g CK:0.2g FH:3.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:0.2g CA:0.0mg Parajfőzelék (1;7;) EN:173.4kcal ZS:5.4g TZS:1.5g SZH:21.4g CK:5.0g FH:7.9g SÓ:1.1g CA:120.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Narancs EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.8g CK:9.8g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcslé EN:92.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:22.6g CK:21.6g FH:0.0g SÓ:0.0g Vadas pulykaragu (1;7;10;) EN:216.5kcal ZS:11.6g TZS:3.4g SZH:11.1g CK:3.9g FH:16.4g SÓ:0.7g CA:13.1mg Bulgur köret (1;) EN:294.0kcal ZS:3.0g TZS:0.1g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 CA:0.0mg
Uzsonna	Olasz felvágott EN:70.8kcal ZS:6.0g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.7g CA:0.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Trappista sajt (7;) EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:0.4g CA:240.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Csirkemell sonka EN:27.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.8g SÓ:0.8g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g 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	Kenőmájás (sertés) EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g Sajtos zsemle (1;7;) EN:146.0kcal ZS:2.4g TZS:0.9g SZH:26.5g CK:0.6g FH:3.9g SÓ:0.7g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g CA:0.0mg
Napi összesítés	EN: 1237.1 kcal; ZS: 33.8 g; TZS: 15.6 g; SZH: 182.4 g; CK: 50.0 g; FH: 48.1 g; SÓ: 4.3 g; CA: 523.6 mg;	EN: 1335.3 kcal; ZS: 33.3 g; TZS: 12.4 g; SZH: 179.1 g; CK: 18.2 g; FH: 74.0 g; SÓ: 5.6 g; CA: 514.0 mg;	EN: 1284.8 kcal; ZS: 34.5 g; TZS: 11.2 g; SZH: 182.2 g; CK: 29.0 g; FH: 58.9 g; SÓ: 6.6 g; CA: 441.9 mg;	EN: 1256.4 kcal; ZS: 49.5 g; TZS: 20.6 g; SZH: 152.2 g; CK: 34.7 g; FH: 45.1 g; SÓ: 4.6 g; CA: 363.8 mg;	EN: 1157.4 kcal; ZS: 37.2 g; TZS: 11.5 g; SZH: 161.5 g; CK: 52.7 g; FH: 44.6 g; SÓ: 2.1 g; CA: 20.6 mg;