

Gasztvital	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13
Tízórai	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Turista felvágott EN:69.0kcal ZS:6.2g TZS:2.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:0.5g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g Jégsaláta EN:5.4kcal ZS:0.1g SZH:0.6g FH:0.4g	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 Reszelt sajt (1;7;) EN:74.1kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:1.5g CK:0.0g FH:5.3g SÓ:0.3g CA:160.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g 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	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Magvas tojáskrém (3;7;) EN:179.8kcal ZS:13.6g TZS:4.7g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:7.5mg 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 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 Alma-áfonya lekvár EN:50.8kcal SZH:12.0g CK:10.4g 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 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	Citromos 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 Baromfi párizsi EN:60.9kcal ZS:5.1g TZS:1.8g SZH:0.5g CK:0.3g FH:3.3g SÓ:0.6g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Kis baguett (1;6;7;) EN:173.6kcal ZS:1.5g TZS:0.0g SZH:34.0g CK:0.6g FH:7.2g SÓ:0.6g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd	Jókai bableves (1;7;9;) EN:333.8kcal ZS:26.1g TZS:10.1g SZH:14.3g CK:2.9g FH:8.9g SÓ:3.4g CA:0.0mg Aranygaluska (1;3;6;7;) EN:425.2kcal ZS:15.6g TZS:6.1g SZH:59.8g CK:16.4g FH:9.9g SÓ:0.5g CA:30.0mg Vanília sodó (6;7;) EN:107.4kcal ZS:4.4g TZS:2.6g SZH:12.3g CK:9.7g FH:5.0g SÓ:0.2g CA:180.0mg félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Barackos gyümölcsleves (7;) EN:208.5kcal ZS:2.7g TZS:1.4g SZH:42.7g CK:18.1g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:70.8mg Panírozott halporció (1;3;) EN:254.1kcal ZS:12.0g TZS:1.1g SZH:21.6g CK:0.2g FH:14.4g SÓ:1.3g CA:0.0mg Rizs köret 1/2 EN:223.5kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:42.6g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.5g CA:0.0mg Majonézes kukorica 1/2 (3;7;10;) EN:303.9kcal ZS:18.7g TZS:3.4g SZH:26.8g CK:16.6g FH:4.1g SÓ:0.7g CA:24.0mg	Májgaluska leves (1;3;9;) EN:105.4kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:16.3g CK:3.6g FH:6.0g SÓ:0.3g CA:0.0mg Paprikás burgonya virslivel (12;) EN:376.9kcal ZS:13.9g TZS:4.1g SZH:46.1g CK:0.0g FH:11.7g SÓ:1.5g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g 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	Magyaros reszelttészta leves (1;9;12;) EN:80.3kcal ZS:2.1g TZS:0.3g SZH:12.6g CK:0.4g FH:2.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg Fasírt golyó (1;3;6;) EN:394.8kcal ZS:36.4g TZS:6.8g SZH:5.0g CK:0.8g FH:11.0g SÓ:2.1g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;12;) EN:416.3kcal ZS:11.3g TZS:3.1g SZH:51.3g CK:3.8g FH:20.2g SÓ:1.4g CA:0.0mg félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Zellerkrémleves pirított tökmaggal (1;7;9;) EN:209.8kcal ZS:14.9g TZS:3.0g SZH:12.2g CK:1.8g FH:7.1g SÓ:1.4g CA:3.0mg Reszelt sajt (1;7;) EN:74.1kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:1.5g CK:0.0g FH:5.3g SÓ:0.3g CA:160.0mg Milánói spagetti sertés (1;) EN:474.6kcal ZS:14.9g TZS:4.3g SZH:61.3g CK:9.9g FH:23.1g SÓ:3.2g CA:0.0mg
Uzsonna	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:172.5mg Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Körözött (7;) EN:57.1kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.4g FH:4.5g SÓ:0.8g CA:38.0mg félbarna kenyér (1;) EN:159.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:0.8g CA:0.0mg Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g Narancs EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.5g CK:6.5g FH:0.6g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Padlizsánkrém (7;) EN:108.4kcal ZS:9.7g TZS:6.1g SZH:3.5g CK:1.0g FH:1.6g SÓ:1.1g CA:27.6mg 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	Ivó joghurt kajszis (7;) EN:96.3kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g
Napi összesítés	EN: 1527.1 kcal; ZS: 70.6 g; TZS: 28.9 g; SZH: 166.1 g; CK: 30.9 g; FH: 51.2 g; SÓ: 7.1 g; CA: 622.5 mg;	EN: 1497.7 kcal; ZS: 51.6 g; TZS: 13.3 g; SZH: 207.1 g; CK: 45.8 g; FH: 47.0 g; SÓ: 5.4 g; CA: 292.8 mg;	EN: 1251.9 kcal; ZS: 42.0 g; TZS: 16.1 g; SZH: 159.1 g; CK: 13.1 g; FH: 46.1 g; SÓ: 5.7 g; CA: 247.5 mg;	EN: 1636.8 kcal; ZS: 76.4 g; TZS: 27.1 g; SZH: 173.2 g; CK: 17.9 g; FH: 54.5 g; SÓ: 7.6 g; CA: 271.4 mg;	EN: 1286.8 kcal; ZS: 49.7 g; TZS: 15.9 g; SZH: 155.3 g; CK: 34.5 g; FH: 53.4 g; SÓ: 7.1 g; CA: 288.0 mg;