

Gasztvital	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
Tízórai	Barackos 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 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 vizes kifli (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 Mákos búrkifli (1;7;) EN:232.0kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g SÓ:0.2g 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 Zöldhagymás szendvicskrém (7;) EN:127.6kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.5g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.1g CA:30.0mg 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:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g 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 Magvas sajtkrém (7;) EN:90.5kcal ZS:7.0g TZS:3.8g SZH:2.8g CK:1.9g FH:3.9g SÓ:0.4g CA:230.0mg Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g 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	Tejeskávé (1;7;) EN:129.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Méz EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 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
Ebéd	Palócleves (sertés) (1;7;12;) EN:238.7kcal ZS:16.6g TZS:5.7g SZH:10.1g CK:1.3g FH:10.6g SÓ:0.7g CA:0.0mg Tejbendara kókuszreszeléssel (1;7;) EN:481.4kcal ZS:16.1g TZS:12.4g SZH:54.0g CK:12.5g FH:15.0g SÓ:0.3g CA:300.0mg 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 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	Paradicsomleves (1;9;) EN:178.0kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:30.3g CK:11.8g FH:3.8g SÓ:0.9g CA:0.0mg Kukoricapehely morzsás csirkemell csikok (1;3;) EN:283.4kcal ZS:12.0g TZS:2.1g SZH:19.7g CK:0.9g FH:22.6g SÓ:1.4g CA:0.0mg Rizs köret EN:325.1kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:54.3g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg Mongol saláta * (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	Kerti zöldségleves (1;9;) EN:70.3kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:8.2g CK:1.3g FH:1.9g SÓ:1.2g CA:0.0mg Pusztapörkölt (12;) EN:510.8kcal ZS:18.9g TZS:8.0g SZH:52.3g CK:0.0g FH:26.1g SÓ:1.6g 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 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	Tojásleves (1;3;) EN:151.2kcal ZS:10.8g TZS:2.7g SZH:2.9g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:1.0g CA:0.0mg Főtt virsli EN:315.6kcal ZS:27.6g TZS:11.3g SZH:2.5g FH:14.4g SÓ:2.5g Zöldborsófézelék (1;7;) EN:399.9kcal ZS:13.3g TZS:3.2g SZH:44.9g CK:13.1g FH:20.0g SÓ:0.7g CA:168.0mg 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	Gyümölcslé EN:92.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:22.6g CK:21.6g FH:0.0g SÓ:0.0g Hentes csirke tokány * (1;10;12;) EN:156.0kcal ZS:5.3g TZS:1.9g SZH:5.5g CK:1.0g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:0.0mg 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
Uzsonna	Magyaros 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 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	Kenőmájás (sertés) EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ: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 Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Trappista sajt (7;) EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:0.6g CA:320.0mg 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	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: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	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 Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:7.8g FH:0.7g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Napi összesítés	EN: 1410.8 kcal; ZS: 46.9 g; TZS: 24.4 g; SZH: 184.6 g; CK: 51.3 g; FH: 45.8 g; SÓ: 4.1 g; CA: 310.0 mg;	EN: 1400.6 kcal; ZS: 45.4 g; TZS: 12.7 g; SZH: 181.8 g; CK: 25.7 g; FH: 54.7 g; SÓ: 5.1 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1463.3 kcal; ZS: 54.8 g; TZS: 25.9 g; SZH: 169.0 g; CK: 7.5 g; FH: 62.3 g; SÓ: 6.8 g; CA: 590.0 mg;	EN: 1540.2 kcal; ZS: 75.0 g; TZS: 25.3 g; SZH: 140.2 g; CK: 28.1 g; FH: 66.4 g; SÓ: 7.0 g; CA: 398.0 mg;	EN: 1225.6 kcal; ZS: 31.1 g; TZS: 17.2 g; SZH: 183.2 g; CK: 74.0 g; FH: 51.6 g; SÓ: 3.3 g; CA: 416.3 mg;