

Gasztvital	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03
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 Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg 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	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g 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	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Csicseriborsó krém (7;12;) EN:133.5kcal ZS:5.3g TZS:2.6g SZH:13.2g CK:0.9g FH:5.9g SÓ:0.7g CA:5.0mg 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	Kakaó (7;) EN:124.6kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg 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	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Lapka sajt (7;) EN:56.8kcal ZS:4.7g TZS:3.2g SZH:0.7g CK:0.7g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:107.8mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g 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 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	Legényfogó leves (1;7;) EN:162.6kcal ZS:6.1g TZS:1.9g SZH:12.7g CK:0.5g FH:13.3g SÓ:1.6g CA:0.0mg 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 Fahéj szórat EN:120.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:29.5g FH:0.0g SÓ:0.0g 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	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:171.4kcal ZS:7.3g TZS:1.1g SZH:19.3g CK:1.2g FH:6.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Hagymás sertésszelet EN:193.6kcal ZS:12.8g TZS:3.3g SZH:0.8g CK:0.0g FH:19.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Karfiolos burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:240.7kcal ZS:6.2g TZS:2.8g SZH:36.3g CK:0.5g FH:6.9g SÓ:0.5g CA:22.8mg 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 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	Gomba krémleves (1;7;) EN:106.2kcal ZS:5.4g TZS:1.9g SZH:8.0g CK:0.7g FH:6.0g SÓ:1.2g CA:24.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g CA:0.0mg Bolognai spagetti sertés (1;) EN:528.4kcal ZS:19.8g TZS:5.7g SZH:63.0g CK:6.4g FH:23.3g SÓ:0.2g CA:0.0mg Reszelt sajt (1;7;) EN:144.9kcal ZS:10.4g TZS:6.5g SZH:2.2g CK:0.1g FH:10.5g SÓ:0.6g CA:320.0mg	Zöldségleves tésztával (1;9;12;) EN:107.0kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:16.9g CK:0.6g FH:2.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg Natúr sertésapró EN:155.1kcal ZS:7.6g TZS:2.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:18.7g SÓ:0.6g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (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	Szegfűszeges almaleves (7;) EN:179.7kcal ZS:6.6g TZS:3.6g SZH:25.7g CK:18.4g FH:4.1g SÓ:0.1g CA:126.7mg Fűszeres csirkemell csíkok (1;) EN:161.6kcal ZS:7.0g TZS:1.3g SZH:3.7g CK:0.0g FH:19.6g SÓ:2.1g CA:0.0mg Párolt rizs EN:354.3kcal ZS:1.2g TZS:0.2g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg Joghurtos öntet (7;12;) EN:43.6kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:2.8g CK:2.4g FH:2.3g SÓ:0.1g CA:84.0mg
Uzsonna	Natúr sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:206.8mg 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 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	Kenőmájás (sertés) EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g 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	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 Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g 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	Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:57.6kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.4g FH:4.6g SÓ:0.0g CA:38.0mg 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 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	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: 1240.9 kcal; ZS: 26.7 g; TZS: 11.2 g; SZH: 201.4 g; CK: 60.5 g; FH: 46.3 g; SÓ: 5.9 g; CA: 470.8 mg;	EN: 1389.4 kcal; ZS: 49.3 g; TZS: 20.7 g; SZH: 176.7 g; CK: 23.5 g; FH: 56.1 g; SÓ: 4.6 g; CA: 266.6 mg;	EN: 1440.6 kcal; ZS: 60.2 g; TZS: 24.3 g; SZH: 156.0 g; CK: 9.3 g; FH: 64.4 g; SÓ: 5.1 g; CA: 589.0 mg;	EN: 1313.2 kcal; ZS: 36.9 g; TZS: 12.0 g; SZH: 170.9 g; CK: 37.9 g; FH: 68.9 g; SÓ: 4.6 g; CA: 446.0 mg;	EN: 1278.7 kcal; ZS: 39.1 g; TZS: 14.0 g; SZH: 176.7 g; CK: 24.6 g; FH: 54.0 g; SÓ: 5.1 g; CA: 558.6 mg;