

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:51.8kcal ZS:4.6g TZS:1.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g Jégsaláta EN:4.1kcal ZS:0.1g SZH:0.5g FH:0.3g	Gyümölcs tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Reszelt sajt (1;7;) EN:53.9kcal ZS:3.9g TZS:2.4g SZH:0.7g CK:0.0g FH:3.9g SÓ:0.2g CA:120.0mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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:117.1kcal ZS:8.8g TZS:3.3g SZH:0.8g CK:0.3g FH:5.2g SÓ:0.2g CA:5.0mg 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:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g	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:38.1kcal SZH:9.0g CK:7.8g Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:2.5mg fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Citromos tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Baromfi párizsi EN:40.6kcal ZS:3.4g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.2g FH:2.2g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd	Jókai bableves (1;7;9;) EN:218.3kcal ZS:16.9g TZS:6.5g SZH:9.8g CK:1.9g FH:5.7g SÓ:2.4g CA:0.0mg Aranygaluska (1;3;6;7;) EN:318.8kcal ZS:11.7g TZS:4.6g SZH:44.8g CK:12.3g FH:7.4g SÓ:0.4g CA:22.5mg Vanília sodó (6;7;) EN:81.1kcal ZS:3.3g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:7.3g FH:3.7g SÓ:0.1g CA:135.0mg 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:139.3kcal ZS:2.0g TZS:1.0g SZH:28.1g CK:9.6g FH:2.2g SÓ:0.1g CA:46.5mg Panírozott halporció (1;3;) EN:245.8kcal ZS:11.1g TZS:1.0g SZH:21.6g CK:0.2g FH:14.4g SÓ:1.3g CA:0.0mg Rizs köret 1/2 EN:167.6kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:32.0g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:0.4g CA:0.0mg Majonézes kukorica 1/2 (3;7;10;) EN:227.9kcal ZS:14.0g TZS:2.5g SZH:20.1g CK:12.4g FH:3.1g SÓ:0.6g CA:18.0mg	Májgaluska leves (1;3;9;) EN:76.7kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:11.8g CK:2.5g FH:4.4g SÓ:0.2g CA:0.0mg Paprikás burgonya virslivel (12;) EN:275.8kcal ZS:11.3g TZS:3.5g SZH:31.1g CK:0.0g FH:8.9g SÓ:1.3g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:4.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.2g FH:0.3g SÓ:0.7g 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:62.1kcal ZS:1.5g TZS:0.2g SZH:9.9g CK:0.3g FH:2.0g SÓ:0.8g CA:0.0mg Fasírt golyó (1;3;6;) EN:238.8kcal ZS:22.8g TZS:3.9g SZH:2.5g CK:0.4g FH:5.5g SÓ:1.1g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;12;) EN:343.6kcal ZS:8.8g TZS:2.4g SZH:42.8g CK:2.9g FH:17.1g SÓ:1.0g 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	Zellerkrémleves pirított tökmaggal (1;7;9;) EN:146.1kcal ZS:9.3g TZS:1.7g SZH:10.5g CK:1.5g FH:4.5g SÓ:1.1g CA:1.5mg Reszelt sajt (1;7;) EN:53.9kcal ZS:3.9g TZS:2.4g SZH:0.7g CK:0.0g FH:3.9g SÓ:0.2g CA:120.0mg Milánói spagetti sertés (1;) EN:327.5kcal ZS:9.1g TZS:2.2g SZH:45.9g CK:7.4g FH:14.9g SÓ:2.0g 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:48.9kcal ZS:3.1g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.2g FH:3.9g SÓ:0.7g CA:32.6mg félbarna kenyér (1;) EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.7g CA:0.0mg Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	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:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:4.6g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Padlizsánkrém (7;) EN:76.0kcal ZS:6.9g TZS:4.3g SZH:2.4g CK:0.8g FH:1.1g SÓ:0.8g CA:20.5mg 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	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: 1242.2 kcal; ZS: 52.9 g; TZS: 21.9 g; SZH: 143.5 g; CK: 23.3 g; FH: 43.4 g; SÓ: 5.7 g; CA: 570.0 mg;	EN: 1206.1 kcal; ZS: 40.3 g; TZS: 10.1 g; SZH: 167.0 g; CK: 31.3 g; FH: 40.6 g; SÓ: 4.5 g; CA: 217.1 mg;	EN: 1040.7 kcal; ZS: 34.1 g; TZS: 14.0 g; SZH: 135.8 g; CK: 9.6 g; FH: 38.6 g; SÓ: 4.8 g; CA: 245.0 mg;	EN: 1284.6 kcal; ZS: 52.8 g; TZS: 18.7 g; SZH: 150.6 g; CK: 13.5 g; FH: 44.1 g; SÓ: 5.5 g; CA: 263.0 mg;	EN: 1010.0 kcal; ZS: 33.3 g; TZS: 10.6 g; SZH: 135.5 g; CK: 30.0 g; FH: 40.1 g; SÓ: 5.1 g; CA: 246.5 mg;