

Gasztvital	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
Tízórai	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 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:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Csokis gabonagolyó (1;6;7;) EN:94.3kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:19.3g CK:7.0g FH:1.9g SÓ:0.1g	Barackos 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 Lilahagymás tonhalkrém (4;7;10;) EN:79.7kcal ZS:5.9g TZS:2.3g SZH:1.2g CK:0.3g FH:5.4g SÓ:0.4g CA:7.5mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Jégsaláta EN:4.1kcal ZS:0.1g SZH:0.5g FH:0.3g	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 Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g 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 Gépsonka EN:23.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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 Kápia paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;9;12;) EN:185.4kcal ZS:11.0g TZS:2.8g SZH:11.6g CK:0.9g FH:8.4g SÓ:1.0g CA:0.0mg Gofri (1;3;5;7;8;) EN:207.9kcal ZS:13.5g TZS:3.4g SZH:18.9g CK:9.8g FH:3.2g SÓ:0.2g 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 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 tarhonyaleves (1;12;) EN:180.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:19.5g CK:0.5g FH:3.1g SÓ:0.9g CA:0.0mg Sertés pörkölt EN:144.2kcal ZS:8.0g TZS:1.8g SZH:2.2g CK:0.0g FH:14.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg Fejtett babfőzelék (1;7;12;) EN:261.9kcal ZS:7.3g TZS:2.0g SZH:28.2g CK:3.4g FH:13.9g SÓ:0.9g CA:22.5mg 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	Brokkoli krémleves (1;7;12;) EN:152.9kcal ZS:4.0g TZS:2.8g SZH:23.1g CK:1.0g FH:5.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg Pirított tökmag EN:81.2kcal ZS:6.9g TZS:1.3g SZH:2.7g CK:0.1g FH:3.7g SÓ:0.0g Tejfölös-kukoricás csirkeragu (1;7;) EN:112.1kcal ZS:4.9g TZS:3.6g SZH:6.6g CK:2.1g FH:9.8g SÓ:0.7g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:219.5kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Orjaleves (1;) EN:87.1kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:10.1g CK:2.9g FH:4.9g SÓ:2.0g 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 Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;) EN:218.0kcal ZS:4.0g TZS:0.4g SZH:37.3g CK:5.9g FH:5.0g SÓ:2.5g 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	Tejfölös karfiolleves (1;3;7;9;) EN:74.9kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:5.9g CK:1.1g FH:2.3g SÓ:0.7g CA:18.0mg Spanyol rizseshús EN:352.2kcal ZS:10.3g TZS:3.6g SZH:48.8g CK:1.4g FH:15.8g SÓ:0.9g 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 Narancs EN:49.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.2g CK:7.8g FH:0.7g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Uzsonna	Mátrai csemege szalámi EN:72.0kcal ZS:6.7g TZS:2.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g 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 Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Házi tojáskrém (3;7;10;) EN:38.8kcal ZS:1.1g TZS:0.9g SZH:4.2g CK:1.6g FH:1.8g SÓ:0.8g CA:37.5mg 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:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g 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 Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Túrós táska (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g
Napi összesítés	EN: 1054.0 kcal; ZS: 46.2 g; TZS: 16.2 g; SZH: 124.3 g; CK: 27.2 g; FH: 33.4 g; SÓ: 4.1 g; CA: 242.8 mg;	EN: 1131.8 kcal; ZS: 31.8 g; TZS: 8.3 g; SZH: 147.3 g; CK: 17.1 g; FH: 52.6 g; SÓ: 5.3 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1048.6 kcal; ZS: 28.8 g; TZS: 12.5 g; SZH: 149.2 g; CK: 30.9 g; FH: 44.8 g; SÓ: 3.5 g; CA: 132.5 mg;	EN: 1156.4 kcal; ZS: 41.6 g; TZS: 11.1 g; SZH: 150.2 g; CK: 32.6 g; FH: 40.4 g; SÓ: 8.1 g; CA: 272.6 mg;	EN: 916.1 kcal; ZS: 29.8 g; TZS: 12.5 g; SZH: 125.1 g; CK: 19.0 g; FH: 35.4 g; SÓ: 3.9 g; CA: 258.0 mg;