

Gasztvital	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03
Tízórai	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 Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g CA:0.0mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	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:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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	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:59.0kcal ZS:3.2g TZS:1.8g SZH:4.7g CK:0.4g FH:2.1g SÓ:0.5g CA:3.8mg 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:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ: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 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 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:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd	Legényfogó leves (1;7;) EN:133.8kcal ZS:4.9g TZS:1.6g SZH:9.5g CK:0.4g FH:12.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Tejberizs (7;) EN:263.2kcal ZS:3.1g TZS:2.0g SZH:49.0g CK:18.0g FH:10.3g SÓ:0.7g CA:240.0mg Fahéj szórat EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g 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:124.0kcal ZS:4.9g TZS:0.8g SZH:14.2g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg Hagymás sertésszelet EN:133.0kcal ZS:8.9g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.0g FH:12.7g SÓ:0.9g CA:0.0mg Karfiolos burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:200.8kcal ZS:5.1g TZS:2.3g SZH:30.3g CK:0.4g FH:5.9g SÓ:0.3g CA:19.2mg 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:79.6kcal ZS:4.1g TZS:1.4g SZH:6.0g CK:0.5g FH:4.5g SÓ:0.9g CA:18.0mg 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:375.2kcal ZS:13.5g TZS:3.5g SZH:47.2g CK:4.8g FH:15.2g SÓ:0.1g CA:0.0mg Reszelt sajt (1;7;) EN:107.8kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:1.5g CK:0.1g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg	Zöldségleves tésztával (1;9;12;) EN:78.3kcal ZS:2.2g TZS:0.3g SZH:12.3g CK:0.4g FH:2.0g SÓ:0.9g CA:0.0mg Natúr sertésapró EN:106.1kcal ZS:5.3g TZS:1.4g SZH:1.2g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:0.5g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:270.4kcal ZS:7.8g TZS:2.1g SZH:32.3g CK:9.8g FH:14.2g SÓ:0.6g CA:126.0mg 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:149.5kcal ZS:5.4g TZS:3.0g SZH:21.4g CK:15.2g FH:3.5g SÓ:0.1g CA:111.0mg Fűszeres csirkemell csíkok (1;) EN:127.4kcal ZS:6.2g TZS:1.1g SZH:3.7g CK:0.0g FH:13.2g SÓ:2.0g CA:0.0mg Párolt rizs EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg Joghurtos öntet (7;12;) EN:24.8kcal ZS:1.4g TZS:0.9g SZH:1.6g CK:1.4g FH:1.3g SÓ:0.1g CA:48.0mg
Uzsonna	Natúr sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg 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:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kenőmájas (sertés) EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g 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	Sertés párizsi EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.4g 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 Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:43.7kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:0.0g CA:28.0mg 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:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g 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: 1031.4 kcal; ZS: 19.8 g; TZS: 8.5 g; SZH: 170.9 g; CK: 47.7 g; FH: 40.3 g; SÓ: 4.9 g; CA: 395.1 mg;	EN: 1141.0 kcal; ZS: 35.9 g; TZS: 15.2 g; SZH: 155.6 g; CK: 18.9 g; FH: 45.6 g; SÓ: 3.6 g; CA: 261.7 mg;	EN: 1106.0 kcal; ZS: 43.7 g; TZS: 17.8 g; SZH: 128.3 g; CK: 7.0 g; FH: 47.3 g; SÓ: 4.1 g; CA: 501.8 mg;	EN: 1061.1 kcal; ZS: 26.7 g; TZS: 9.3 g; SZH: 147.6 g; CK: 33.2 g; FH: 54.3 g; SÓ: 4.0 g; CA: 394.0 mg;	EN: 1207.8 kcal; ZS: 37.7 g; TZS: 12.2 g; SZH: 170.7 g; CK: 20.2 g; FH: 46.0 g; SÓ: 5.9 g; CA: 506.8 mg;