

Gasztvital	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18
Tízórai	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Marha párizsi EN:96.0kcal ZS:8.4g TZS:3.4g SZH:0.7g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.7g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Magvas csirkemájkrém EN:135.1kcal ZS:13.0g TZS:5.9g SZH:0.6g CK:0.1g FH:5.7g SÓ:0.9g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Vaníliás tej (7;) EN:88.2kcal ZS:2.7g TZS:1.6g SZH:10.1g CK:10.1g FH:5.4g SÓ:0.2g Vaj (7;) Foszlós kalács (1;3;) EN:185.8kcal ZS:3.9g TZS:0.9g SZH:32.5g CK:4.1g FH:4.4g SÓ:0.4g	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Csemege szalámi EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g 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:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Trappista sajt (7;) EN:118.8kcal ZS:8.6g TZS:5.6g SZH:0.6g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:0.8g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Bagolyborsóleves sertéshússal (1;7;) EN:184.0kcal ZS:7.9g TZS:2.6g SZH:17.4g CK:1.2g FH:8.5g SÓ:0.9g Tehéntúró (7;) EN:102.9kcal ZS:4.9g TZS:3.5g SZH:2.6g CK:2.6g FH:11.2g SÓ:0.1g Tejföl (7;) EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g Fodros nagykocka (1;) EN:526.8kcal ZS:19.8g TZS:2.3g SZH:73.0g CK:4.5g FH:14.0g SÓ:0.9g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:145.3kcal ZS:3.2g TZS:2.2g SZH:21.8g CK:2.4g FH:6.0g SÓ:1.8g 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 Sertés sült EN:386.4kcal ZS:31.8g TZS:6.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:25.2g SÓ:0.2g Kapor mártás (1;7;) EN:110.0kcal ZS:7.1g TZS:2.6g SZH:9.9g CK:2.5g FH:1.5g SÓ:0.9g Zöldséges kuszkus 1/2 (1;) EN:335.6kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:54.4g CK:3.8g FH:12.9g SÓ:1.1g	Csontleves EN:40.6kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:6.4g CK:2.8g FH:1.8g SÓ:2.0g Levesbetét tészta (1;) EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.3g Pulykapörkölt EN:130.2kcal ZS:7.1g TZS:1.3g SZH:3.4g CK:0.0g FH:12.9g SÓ:1.2g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:108.8kcal ZS:5.0g TZS:1.8g SZH:10.5g CK:3.2g FH:4.2g SÓ:0.9g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Olasz paradicsomleves (1;) EN:148.2kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:22.7g CK:10.7g FH:3.9g SÓ:0.8g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Kelbimbós sertésragu (1;) EN:223.2kcal ZS:16.6g TZS:4.8g SZH:5.2g CK:0.7g FH:12.5g SÓ:0.2g Párolt rizs köret EN:349.3kcal ZS:5.4g TZS:0.7g SZH:66.3g CK:0.0g FH:7.0g SÓ:0.9g	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g Gombás bolognai spagetti sertés (1;) EN:720.4kcal ZS:23.5g TZS:7.9g SZH:93.6g CK:35.4g FH:33.0g SÓ:1.4g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Ringlószilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g
Uzsonna	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:86.4kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:1.6g CK:1.0g FH:2.0g SÓ:0.4g 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	Tojáskrém (3;7;) EN:58.6kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:1.2g FH:3.2g 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 Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Csirkemellsonka EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g 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 Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Mozzarellás sajtkrém (7;) EN:63.8kcal ZS:5.1g TZS:3.3g SZH:1.8g CK:1.8g FH:2.7g SÓ:0.6g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Sárgarépa julienne EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Túrós batyu (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: 1580.9 kcal; ZS: 62.1 g; TZS: 23.0 g; SZH: 190.0 g; CK: 28.1 g; FH: 60.2 g; SÓ: 5.1 g;	EN: 1658.2 kcal; ZS: 71.5 g; TZS: 21.7 g; SZH: 176.2 g; CK: 18.4 g; FH: 72.1 g; SÓ: 6.9 g;	EN: 941.4 kcal; ZS: 26.9 g; TZS: 7.9 g; SZH: 126.8 g; CK: 21.3 g; FH: 45.4 g; SÓ: 7.3 g;	EN: 1410.4 kcal; ZS: 51.1 g; TZS: 17.9 g; SZH: 183.9 g; CK: 25.8 g; FH: 47.3 g; SÓ: 5.2 g;	EN: 1555.7 kcal; ZS: 53.3 g; TZS: 23.7 g; SZH: 200.7 g; CK: 73.1 g; FH: 65.4 g; SÓ: 3.9 g;