

Gasztvital	Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05
Tízórai	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g CA:204.0mg Pulyka sonka (6;7;) EN:40.4kcal ZS:1.9g TZS:0.6g SZH:1.5g CK:0.3g FH:4.7g SÓ:1.1g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi csirkemájkrém EN:117.6kcal ZS:11.4g TZS:5.8g SZH:0.2g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Tejeskávé (1;7;) EN:88.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:11.3g CK:10.0g FH:5.5g SÓ:0.2g CA:192.0mg Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g CA:1.7mg 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	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g CA:24.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Málna tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 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:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g
Ebéd A	Babgulyás leves sertés (1;3;9;) EN:388.2kcal ZS:23.0g TZS:4.6g SZH:25.7g CK:2.6g FH:16.3g SÓ:1.5g CA:0.0mg Tejföl (7;) EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tehéntúró (7;) EN:42.3kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.8g SÓ:0.0g CA:24.0mg Fodros nagykocka (1;) EN:575.5kcal ZS:20.0g TZS:2.3g SZH:82.9g CK:5.1g FH:15.9g SÓ:0.9g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Alm EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Erőleves EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g Sertés sült EN:410.2kcal ZS:34.5g TZS:6.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:25.2g SÓ:0.2g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:543.4kcal ZS:25.3g TZS:12.5g SZH:56.2g CK:14.2g FH:18.1g SÓ:1.4g CA:99.4mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Paradicsomleves (1;) EN:233.9kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:41.6g CK:10.4g FH:6.2g SÓ:0.9g Sült csirkemell EN:119.8kcal ZS:4.2g TZS:1.0g SZH:0.1g CK:0.1g FH:19.1g SÓ:0.6g CA:0.0mg Burgonyapüré (7;12;) EN:357.9kcal ZS:10.3g TZS:5.9g SZH:50.2g CK:9.7g FH:11.9g SÓ:1.0g CA:232.7mg Csemege uborka * (10;12;) EN:9.4kcal ZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.3g FH:0.7g SÓ:1.4g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:100.5kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:14.5g CK:3.7g FH:3.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg Csirke aprópecsenye EN:112.5kcal ZS:5.9g TZS:1.4g SZH:1.6g CK:0.0g FH:12.8g SÓ:0.5g Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g Ringlószilva EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:173.0kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:34.7g CK:27.6g FH:1.9g SÓ:0.5g CA:0.0mg Pásztor bulgur (1;12;) EN:558.7kcal ZS:26.2g TZS:7.9g SZH:63.7g CK:7.1g FH:15.3g SÓ:2.5g CA:0.0mg Csalamádé * (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g
Ebéd B	Babgulyás leves sertés (1;3;9;) EN:388.2kcal ZS:23.0g TZS:4.6g SZH:25.7g CK:2.6g FH:16.3g SÓ:1.5g CA:0.0mg Darás metélt (1;) EN:595.5kcal ZS:24.9g TZS:3.0g SZH:79.8g FH:11.6g SÓ:1.2g Barack lekvár EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Hideg ebéd EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Erőleves EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g Csirkepörkölt EN:155.4kcal ZS:7.4g TZS:1.2g SZH:4.8g CK:0.0g FH:15.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Paradicsomleves (1;) EN:233.9kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:41.6g CK:10.4g FH:6.2g SÓ:0.9g Rántott halrúd (1;4;) EN:336.1kcal ZS:20.7g TZS:2.1g SZH:22.8g CK:0.7g FH:13.2g SÓ:0.7g Petrezselymes rizs EN:571.2kcal ZS:24.0g TZS:2.7g SZH:79.9g CK:0.0g FH:9.7g SÓ:0.8g Tartármártás (3;7;10;) EN:152.9kcal ZS:12.8g TZS:3.6g SZH:7.6g CK:6.6g FH:0.9g SÓ:1.4g CA:0.0mg	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:100.5kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:14.5g CK:3.7g FH:3.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Sóska mártás (1;7;) EN:113.8kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:19.5g CK:5.3g FH:4.6g SÓ:9.9g CA:72.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g SÓ:1.0g Ringlószilva EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:173.0kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:34.7g CK:27.6g FH:1.9g SÓ:0.5g CA:0.0mg Rozmaringos csirkemell szelet (1;) EN:142.8kcal ZS:6.7g TZS:1.2g SZH:2.1g CK:0.0g FH:17.3g SÓ:0.3g CA:0.0mg Párolt köles 1/2 EN:319.0kcal ZS:5.2g TZS:1.0g SZH:57.6g CK:4.8g FH:8.8g SÓ:0.4g CA:0.0mg Párolt zöldségköret fél adag EN:116.5kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:18.9g CK:5.5g FH:4.2g SÓ:0.7g
Uzsonna	Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:263.1kcal ZS:22.6g TZS:7.4g SZH:3.1g CK:2.3g FH:11.0g SÓ:1.2g CA:22.5mg	Zöldfűszeres szendvicskrém (7;) EN:116.8kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.2g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:30.0mg	Zöldséges felvágott (10;) EN:62.0kcal ZS:4.8g TZS:1.7g SZH:1.5g CK:0.5g FH:3.2g SÓ:0.8g	Trappista sajt (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g CA:325.0mg	Vaníliás-kókuszos túrókrém (7;) EN:84.4kcal ZS:4.8g TZS:3.0g SZH:6.3g CK:5.8g FH:3.8g SÓ:0.0g CA:22.1mg

	Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05
Uzsonna	Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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 Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g
Napi összesítés	EN: 3029.9 kcal; ZS: 128.9 g; TZS: 30.2 g; SZH: 351.8 g; CK: 37.5 g; FH: 103.2 g; SÓ: 9.8 g; CA: 250.5 mg;	EN: 2491.1 kcal; ZS: 116.4 g; TZS: 36.4 g; SZH: 252.2 g; CK: 32.9 g; FH: 99.2 g; SÓ: 12.1 g; CA: 129.4 mg;	EN: 2634.2 kcal; ZS: 104.3 g; TZS: 27.3 g; SZH: 327.8 g; CK: 53.6 g; FH: 88.9 g; SÓ: 10.2 g; CA: 426.4 mg;	EN: 1622.1 kcal; ZS: 41.9 g; TZS: 15.3 g; SZH: 235.3 g; CK: 15.5 g; FH: 69.4 g; SÓ: 17.7 g; CA: 421.0 mg;	EN: 2002.7 kcal; ZS: 56.0 g; TZS: 20.3 g; SZH: 299.3 g; CK: 90.8 g; FH: 66.7 g; SÓ: 8.4 g; CA: 177.2 mg;