

Gasztvital	Hétfő 09.08	Kedd 09.09	Szerda 09.10	Csütörtök 09.11	Péntek 09.12
Tízórai	Forralt 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 Diákcsemege szalámi EN:226.8kcal ZS:21.6g TZS:8.8g SZH:1.4g CK:0.2g FH:7.2g SÓ:1.6g 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	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Snidlinges túrókrém (7;) EN:52.1kcal ZS:3.4g TZS:2.1g SZH:0.8g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:24.2mg Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	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 Tojáskrém (3;7;) EN:53.7kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:1.3g FH:3.5g SÓ:0.0g CA:30.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	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 Ízes bukta (1;3;7;) EN:202.5kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:28.5g CK:11.1g FH:2.6g SÓ:0.3g	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 Lenmagos szendvicskrém (7;) EN:105.4kcal ZS:10.5g TZS:6.3g SZH:1.0g CK:0.9g FH:1.3g SÓ:0.3g CA:24.8mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kigyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g
Ebéd A	Csirkebecsináltleves (1;7;) EN:245.5kcal ZS:6.8g TZS:4.1g SZH:25.5g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:1.4g CA:0.0mg Dejő szórat (1;) EN:149.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:21.2g CK:14.9g FH:4.4g Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:153.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:1.0g Sertéspörkölt EN:435.0kcal ZS:35.5g TZS:8.7g SZH:8.8g CK:0.0g FH:19.7g SÓ:1.8g CA:0.0mg Tököfőzelék (1;7;) EN:333.4kcal ZS:16.8g TZS:5.2g SZH:41.1g CK:20.7g FH:4.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Puszedli (1;3;) EN:112.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g CK:17.0g FH:1.5g SÓ:0.0g	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:42.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:1.7g Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g Őszibarackbefőtt EN:45.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:11.3g FH:0.4g SÓ:0.0g	Zöldséges lebbencsleves (1;) EN:95.4kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:7.3g CK:0.7g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:534.4kcal ZS:18.3g TZS:3.6g SZH:66.5g CK:16.2g FH:19.6g SÓ:1.2g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Vaníliás körteleves (1;7;) EN:120.1kcal ZS:1.3g TZS:0.5g SZH:27.5g CK:21.8g FH:2.5g SÓ:2.3g CA:36.0mg Pincepörkölt (sertés) (12;) EN:607.8kcal ZS:33.0g TZS:6.9g SZH:51.9g CK:0.4g FH:19.6g SÓ:1.1g CA:0.0mg Cékla saláta * (10;) EN:34.0kcal ZS:0.2g SZH:8.5g CK:4.1g FH:1.4g 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
Ebéd B	Csirkebecsináltleves (1;7;) EN:245.5kcal ZS:6.8g TZS:4.1g SZH:25.5g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:1.4g CA:0.0mg Gránátos kocka (1;12;) EN:605.9kcal ZS:19.9g TZS:2.2g SZH:88.1g CK:3.6g FH:15.4g SÓ:1.6g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:9.4kcal ZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.3g FH:0.7g SÓ:1.4g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:153.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:1.0g Főtt virsli P EN:106.0kcal ZS:8.5g TZS:3.9g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Fejtettbabfőzelék (1;7;) EN:269.9kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:28.4g CK:3.2g FH:13.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Puszedli (1;3;) EN:112.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g CK:17.0g FH:1.5g SÓ:0.0g	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:42.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:1.7g Lecsós csirkeragu EN:192.3kcal ZS:11.4g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.0g FH:17.6g SÓ:0.4g Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g Nektarin EN:73.5kcal SZH:17.1g FH:0.6g	Zöldséges lebbencsleves (1;) EN:95.4kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:7.3g CK:0.7g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg Sertés vagdalt (1;3;) EN:465.5kcal ZS:31.7g TZS:6.5g SZH:28.6g CK:0.7g FH:16.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg Paradicsomos káposzta (1;) EN:308.8kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:58.8g CK:33.0g FH:5.9g SÓ:0.5g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Vaníliás körteleves (1;7;) EN:120.1kcal ZS:1.3g TZS:0.5g SZH:27.5g CK:21.8g FH:2.5g SÓ:2.3g CA:36.0mg Bácskai bulgur (1;) EN:560.1kcal ZS:24.9g TZS:5.9g SZH:59.8g CK:8.0g FH:23.6g SÓ:1.5g CA:0.0mg Kovászos uborka * (1;10;) EN:10.5kcal ZS:0.1g SZH:2.5g CK:1.2g FH:0.4g SÓ:1.4g
Uzsonna	sült paprikakrém (7;) EN:26.3kcal ZS:1.4g TZS:0.9g SZH:2.2g CK:2.2g FH:1.2g SÓ:0.1g CA:38.3mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Sajtos párizsi (7;) EN:73.6kcal ZS:6.3g TZS:2.0g SZH:0.4g CK:0.2g FH:5.3g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	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 Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Gépsonka EN:46.8kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:1.3g CK:0.1g FH:6.4g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Natur joghurt 1db (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g

Gasztvital	Hétfő 09.08	Kedd 09.09	Szerda 09.10	Csütörtök 09.11	Péntek 09.12
Uzsonna	Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH: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 Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	
Napi összesítés	EN: 2445.1 kcal; ZS: 79.7 g; TZS: 24.9 g; SZH: 324.6 g; CK: 40.7 g; FH: 96.9 g; SÓ: 10.2 g; CA: 242.3 mg;	EN: 2406.3 kcal; ZS: 103.9 g; TZS: 28.2 g; SZH: 276.4 g; CK: 76.5 g; FH: 79.9 g; SÓ: 10.3 g; CA: 24.2 mg;	EN: 2334.3 kcal; ZS: 95.5 g; TZS: 15.2 g; SZH: 287.2 g; CK: 31.9 g; FH: 77.7 g; SÓ: 9.7 g; CA: 202.5 mg;	EN: 2487.7 kcal; ZS: 99.3 g; TZS: 30.6 g; SZH: 302.7 g; CK: 93.3 g; FH: 84.6 g; SÓ: 7.9 g; CA: 204.0 mg;	EN: 2085.3 kcal; ZS: 78.6 g; TZS: 24.4 g; SZH: 272.7 g; CK: 75.0 g; FH: 69.7 g; SÓ: 11.4 g; CA: 276.8 mg;