

Gasztvital	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
Tízórai	Kakaó (7;) EN:97.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:10.6g CK:10.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Zala felvágott EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g 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	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 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 Jégcsapretek 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 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 Tökmagos vajkrém (7;) EN:125.7kcal ZS:12.5g TZS:7.7g SZH:2.3g CK:0.8g FH:1.3g SÓ:0.3g CA:16.5mg		
Ebéd A	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 Panírozott halpárna (1;4;) EN:337.4kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.7g CK:0.9g FH:14.5g SÓ:2.0g Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g Remuládmártás * (3;7;10;12;) EN:123.2kcal ZS:10.2g TZS:2.9g SZH:6.4g CK:5.6g FH:0.7g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Bagolyborsóleves sertéshússal (1;7;) EN:225.3kcal ZS:9.0g TZS:3.0g SZH:22.2g CK:1.5g FH:10.5g SÓ:1.0g CA:0.0mg Mákos nudli (1;3;) EN:1511.7kcal ZS:40.4g TZS:4.1g SZH:214.3g CK:39.4g FH:33.6g SÓ:4.5g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zöldborsóleves (1;7;) EN:267.3kcal ZS:6.6g TZS:0.8g SZH:40.9g CK:20.1g FH:8.4g SÓ:0.2g CA:0.0mg Sült csirkecomb filé EN:222.5kcal ZS:7.9g TZS:2.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:35.1g SÓ:3.3g CA:0.0mg Retessalymos burgonya (12;) EN:1510.2kcal ZS:30.2g TZS:2.3g SZH:16.9g CK:0.1g FH:7.0g SÓ:1.0g Cékla saláta * (10;) EN:34.0kcal ZS:0.2g SZH:8.5g CK:4.1g FH:1.4g SÓ:0.9g Köret EN:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g		
Ebéd B	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 Zöldfűszeres csirkeapró EN:142.8kcal ZS:5.2g TZS:1.8g SZH:2.0g CK:0.0g FH:21.2g SÓ:1.2g CA:0.0mg Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:0.8g Cékla saláta * (10;) EN:34.0kcal ZS:0.2g SZH:8.5g CK:4.1g FH:1.4g SÓ:0.9g	Bagolyborsóleves sertéshússal (1;7;) EN:225.3kcal ZS:9.0g TZS:3.0g SZH:22.2g CK:1.5g FH:10.5g SÓ:1.0g 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 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 Fodros nagykocka (1;) EN:575.5kcal ZS:20.0g TZS:2.3g SZH:82.9g CK:5.1g FH:15.9g SÓ:0.9g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zöldborsóleves (1;7;) EN:267.3kcal ZS:6.6g TZS:0.8g SZH:40.9g CK:20.1g FH:8.4g SÓ:0.2g CA:0.0mg Bécsői burgonya (1;) EN:560.1kcal ZS:24.9g TZS:5.9g SZH:59.8g CK:8.0g FH:23.6g SÓ:1.5g Mangol saláta * (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g Köret EN:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g		
Uzsonna	Majonézes tojáskrém (3;7;10;) EN:91.9kcal ZS:8.3g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.5g FH:3.1g SÓ:0.2g CA:7.5mg Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Pecsenyehúskrém (7;) EN:99.0kcal ZS:9.3g TZS:5.8g SZH:0.9g CK:0.8g FH:2.9g SÓ:0.4g CA:22.5mg Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Pritaminos párizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g		

Gasztvital	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
Uzsonna		Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	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		
Napi összesítés	EN: 2288.2 kcal; ZS: 68.6 g; TZS: 22.3 g; SZH: 324.2 g; CK: 77.1 g; FH: 84.7 g; SÓ: 11.2 g; CA: 247.5 mg;	EN: 3208.5 kcal; ZS: 99.5 g; TZS: 25.3 g; SZH: 434.9 g; CK: 54.4 g; FH: 93.3 g; SÓ: 10.2 g; CA: 201.6 mg;	EN: 2810.0 kcal; ZS: 103.7 g; TZS: 26.8 g; SZH: 340.4 g; CK: 71.9 g; FH: 112.5 g; SÓ: 10.9 g; CA: 208.5 mg;		