

Gasztvital	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Tízórai	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 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 Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Kápia paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g	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 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 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 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	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 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 Burgonyás kenyér (1;) EN:155.4kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:32.4g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.9g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	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 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 zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g
Ebéd A	Lencsegulyás sertéshússal (1;3;) EN:404.0kcal ZS:15.9g TZS:3.4g SZH:38.6g CK:1.1g FH:21.5g SÓ:1.3g CA:0.0mg Mák szórat EN:166.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:19.8g CK:15.1g FH:4.2g Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g 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 Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Pulykaapró feltét (1;) EN:162.2kcal ZS:8.6g TZS:1.4g SZH:8.3g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.9g CA:0.0mg Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:176.0kcal ZS:4.2g TZS:0.4g SZH:26.7g CK:0.0g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:0.0mg Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	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 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 Zöldspárga rizs EN:420.3kcal ZS:12.4g TZS:1.4g SZH:69.0g CK:2.0g FH:9.0g SÓ:1.3g Majonéz (3;10;) EN:205.0kcal ZS:19.4g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:3.5g FH:0.5g SÓ:0.8g	Kukoricadaragalskálos (1;3;) EN:175.8kcal ZS:5.4g TZS:0.7g SZH:25.8g CK:3.5g FH:4.9g SÓ:0.3g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:405.2kcal ZS:10.1g TZS:2.3g SZH:56.1g CK:14.0g FH:18.0g SÓ:1.4g CA:96.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Paradicsomleves (1;) EN:233.9kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:41.6g CK:10.4g FH:6.2g SÓ:0.9g Brassói aprópecsenye EN:420.8kcal ZS:35.9g TZS:10.9g SZH:4.5g CK:0.0g FH:19.8g SÓ:1.4g Mongol saláta * (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Ebéd B	Lencsegulyás sertéshússal (1;3;) EN:404.0kcal ZS:15.9g TZS:3.4g SZH:38.6g CK:1.1g FH:21.5g SÓ:1.3g 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 Spagetti (1;) EN:397.0kcal ZS:10.6g TZS:1.3g SZH:64.5g CK:3.1g FH:11.3g SÓ:1.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g 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 Parajfőzelék (1;7;) EN:240.5kcal ZS:12.8g TZS:1.9g SZH:23.1g CK:2.5g FH:6.6g SÓ:1.1g CA:60.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	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 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 Párolt köles EN:411.2kcal ZS:7.9g TZS:1.4g SZH:72.0g CK:6.0g FH:11.0g SÓ:0.8g Mongol saláta * (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	Kukoricadaragalskálos (1;3;) EN:175.8kcal ZS:5.4g TZS:0.7g SZH:25.8g CK:3.5g FH:4.9g SÓ:0.3g Sertéspörkölt EN:435.0kcal ZS:35.5g TZS:8.7g SZH:8.8g CK:0.0g FH:19.7g SÓ:1.8g Tökfőzelék (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 Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Paradicsomleves (1;) EN:233.9kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:41.6g CK:10.4g FH:6.2g SÓ:0.9g Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Uzsonna	Lenmagos vajkrém (7;) EN:123.9kcal ZS:12.2g TZS:7.6g SZH:2.0g CK:0.8g FH:1.3g SÓ:0.3g CA:16.5mg	Kenőmájás EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g	Ízes boka (1;3;7;) EN:202.5kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:28.5g CK:11.1g FH:2.6g SÓ:0.3g	Edami sajt (7;) EN:158.0kcal ZS:11.8g TZS:8.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:13.0g SÓ:0.4g CA:400.0mg	Gyümölcsjoghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg

Gasztvital	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Uzsonna	Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ: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 Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH: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 Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g
Napi összesítés	EN: 2725.0 kcal; ZS: 91.1 g; TZS: 27.3 g; SZH: 358.2 g; CK: 29.9 g; FH: 100.3 g; SÓ: 8.2 g; CA: 40.5 mg;	EN: 2093.2 kcal; ZS: 87.4 g; TZS: 28.2 g; SZH: 254.0 g; CK: 77.5 g; FH: 67.0 g; SÓ: 7.5 g; CA: 265.7 mg;	EN: 2289.8 kcal; ZS: 84.8 g; TZS: 18.4 g; SZH: 303.3 g; CK: 70.8 g; FH: 78.6 g; SÓ: 13.5 g; CA: 72.0 mg;	EN: 2787.8 kcal; ZS: 116.8 g; TZS: 35.6 g; SZH: 316.8 g; CK: 57.2 g; FH: 103.6 g; SÓ: 9.2 g; CA: 518.5 mg;	EN: 2600.6 kcal; ZS: 126.0 g; TZS: 25.5 g; SZH: 274.4 g; CK: 59.4 g; FH: 86.8 g; SÓ: 9.8 g; CA: 389.0 mg;