

Gasztvital	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
Tízórai	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tojáskrém (3;7;) EN:53.7kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:1.3g FH:3.5g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g 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 Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH: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	Barackos tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 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 Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Kakaó (7;) EN:97.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:10.6g CK:10.5g FH:6.8g SÓ:0.2g 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	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:62.6kcal ZS:3.6g TZS:2.6g SZH:1.6g CK:1.6g FH:5.9g SÓ:0.0g 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	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:349.8kcal ZS:19.1g TZS:5.0g SZH:26.8g CK:3.0g FH:15.6g SÓ:1.9g Mákos nudli (1;3;) EN:960.7kcal ZS:37.3g TZS:4.0g SZH:100.8g CK:15.1g FH:17.4g SÓ:2.4g Vanília sodó (7;) EN:106.6kcal ZS:4.3g TZS:2.5g SZH:12.3g CK:9.7g FH:4.9g SÓ:0.2g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tarhonyaleves (1;12;) EN:239.0kcal ZS:12.3g TZS:1.3g SZH:26.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.3g Párolt csirkemell EN:143.0kcal ZS:2.7g TZS:0.9g SZH:5.8g CK:4.8g FH:22.5g SÓ:12.7g Sárgarépa-főzelék (1;7;) EN:248.4kcal ZS:12.3g TZS:4.3g SZH:29.3g CK:12.1g FH:5.0g SÓ:1.4g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Brokkolikrémleves (1;7;) EN:139.5kcal ZS:5.6g TZS:4.1g SZH:16.5g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:0.6g Pírtott tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Pulykapörkölt EN:146.6kcal ZS:8.7g TZS:1.7g SZH:3.4g CK:0.0g FH:13.1g SÓ:1.1g Tészta köret (1;) EN:458.8kcal ZS:25.0g TZS:2.6g SZH:44.8g CK:2.9g FH:10.5g SÓ:1.0g Vitamin saláta EN:44.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:9.7g CK:6.0g FH:0.9g SÓ:1.0g	Orjaleves (1;) EN:88.9kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:10.7g CK:2.8g FH:4.9g SÓ:2.5g Levesbetét tészta (1;) EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g Fokhagymás sertéssült (1;) EN:189.6kcal ZS:10.3g TZS:2.2g SZH:5.7g CK:0.0g FH:17.3g SÓ:0.6g Sárgaborsófőzelék (1;) EN:495.7kcal ZS:21.8g TZS:5.1g SZH:53.2g CK:4.1g FH:20.1g SÓ:0.6g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Tejszelet (1;3;5;6;7;8;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g	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 Sertéshúsos rakott burgonya (7;12;) EN:324.5kcal ZS:8.5g TZS:2.0g SZH:40.3g CK:0.8g FH:16.4g SÓ:1.3g Mongol saláta * (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g
Ebéd B	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:349.8kcal ZS:19.1g TZS:5.0g SZH:26.8g CK:3.0g FH:15.6g SÓ:1.9g Carbonara spagetti (1;7;) EN:607.2kcal ZS:29.2g TZS:11.4g SZH:65.2g CK:4.1g FH:21.2g SÓ:3.2g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tarhonyaleves (1;12;) EN:239.0kcal ZS:12.3g TZS:1.3g SZH:26.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.3g 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 Szárazbab főzelék (1;7;) EN:213.3kcal ZS:8.6g TZS:2.3g SZH:22.5g CK:4.9g FH:7.7g SÓ:1.2g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Brokkolikrémleves (1;7;) EN:139.5kcal ZS:5.6g TZS:4.1g SZH:16.5g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:0.6g Pírtott tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Sült csirkecomb filé EN:253.6kcal ZS:10.3g TZS:2.6g SZH:1.0g CK:0.0g FH:37.6g SÓ:3.3g Párolt rizs fél adag EN:214.4kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.0g Majonézes kukorica 1/2 (3;7;10;) EN:302.4kcal ZS:18.7g TZS:3.8g SZH:26.8g CK:16.5g FH:4.0g SÓ:0.7g	Orjaleves (1;) EN:88.9kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:10.7g CK:2.8g FH:4.9g SÓ:2.5g Levesbetét tészta (1;) EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g Húsgombóc (3;) EN:279.1kcal ZS:11.2g TZS:3.8g SZH:31.0g CK:0.0g FH:14.0g SÓ:1.1g Paradicsommártás (1;) EN:176.4kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:38.8g CK:23.0g FH:3.3g SÓ:0.8g Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	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 Majorannás pulykaragu (7;) EN:128.8kcal ZS:5.3g TZS:3.0g SZH:2.7g CK:0.7g FH:17.3g SÓ:1.4g Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g Mongol saláta * (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g

Gasztvital	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
Ebéd B				Tejszelet (1;3;5;6;7;8;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g	
Uzsonna	Trappista sajt (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Rozsos kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.0g	Diákcsemege szalámi EN:192.0kcal ZS:18.0g TZS:7.6g SZH:0.3g CK:0.2g FH:7.2g SÓ:1.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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 Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	Ivóoghurt epres (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g 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 Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH: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 Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g 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: 3103.4 kcal; ZS: 131.8 g; TZS: 40.2 g; SZH: 328.8 g; CK: 49.7 g; FH: 107.7 g; SÓ: 11.5 g;	EN: 2702.6 kcal; ZS: 113.4 g; TZS: 32.8 g; SZH: 315.3 g; CK: 43.8 g; FH: 93.8 g; SÓ: 23.7 g;	EN: 2491.0 kcal; ZS: 115.1 g; TZS: 30.4 g; SZH: 243.2 g; CK: 56.6 g; FH: 110.7 g; SÓ: 11.7 g;	EN: 2555.6 kcal; ZS: 79.3 g; TZS: 29.3 g; SZH: 342.0 g; CK: 62.3 g; FH: 105.7 g; SÓ: 12.7 g;	EN: 2022.9 kcal; ZS: 52.7 g; TZS: 23.2 g; SZH: 289.4 g; CK: 82.7 g; FH: 86.3 g; SÓ: 9.1 g;