

Gasztvital	Hétfő 06.09	Kedd 06.10	Szerda 06.11	Csütörtök 06.12	Péntek 06.13
Tízórai		Kakaó (7;) EN:139.8kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:10.3g CK:10.0g FH:7.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Stangli (1;6;7;13;) EN:291.0kcal ZS:12.2g SZH:37.5g FH:5.6g SÓ:0.8g	Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Falusi kenyér (1;) EN:184.1kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:37.6g CK:1.2g FH:7.0g SÓ:0.4g	Tejeskávé (1;7;) EN:131.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:19.3g CK:18.0g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:251.5kcal ZS:1.7g TZS:0.1g SZH:51.1g CK:1.1g FH:9.7g SÓ:1.3g	Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tonhalkrém (4;7;10;) EN:116.3kcal ZS:9.9g TZS:4.9g SZH:1.2g CK:0.5g FH:5.5g SÓ:0.7g CA:10.0mg Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:279.4kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:56.7g CK:1.2g FH:10.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma EN:38.0kcal ZS:0.3g SZH:0.9g FH:2.2g
Ebéd		Pírtott tésztaleves (1;9;) EN:109.3kcal ZS:4.1g TZS:0.8g SZH:11.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:1.0g Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:169.0kcal ZS:6.1g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg Sertés pörkölt EN:140.8kcal ZS:7.5g TZS:1.7g SZH:2.4g CK:0.0g FH:14.8g SÓ:0.8g CA:0.0mg Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:138.4kcal ZS:3.1g TZS:2.0g SZH:24.8g CK:19.1g FH:1.5g SÓ:0.0g CA:18.0mg Bácskai rizseshús EN:559.2kcal ZS:23.6g TZS:6.0g SZH:66.0g CK:0.0g FH:21.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg Savanyúság (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	Paradicsomleves (1;) EN:234.6kcal ZS:6.2g TZS:0.7g SZH:39.0g CK:25.2g FH:3.9g SÓ:0.3g Levesbetét tészta (1;) EN:31.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:1.1g SÓ:0.0g Tavaszi sertésragu EN:181.9kcal ZS:8.5g TZS:2.0g SZH:6.3g CK:1.4g FH:18.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:294.0kcal ZS:3.0g TZS:0.1g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Vajgaluska leves (1;3;7;9;12;) EN:222.8kcal ZS:15.6g TZS:4.2g SZH:14.5g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:0.4g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:376.7kcal ZS:16.9g TZS:4.5g SZH:36.0g CK:1.5g FH:15.0g SÓ:0.7g CA:18.0mg Sült virsli EN:215.7kcal ZS:18.1g TZS:7.2g SZH:2.5g FH:10.8g SÓ:1.9g Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g
Uzsonna		Körözött (7;) EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g CA:32.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g TV paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Csicseriborsókrém (7;) EN:131.1kcal ZS:4.0g TZS:2.3g SZH:16.5g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:0.7g CA:5.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Szendvicssonka EN:49.6kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:1.6g CK:0.8g FH:6.0g SÓ:1.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Túrós táska (1;3;6;7;13;) EN:174.4kcal ZS:8.8g TZS:3.8g SZH:24.0g CK:7.6g FH:2.9g SÓ:0.1g
Napi összesítés		EN: 1164.1 kcal; ZS: 43.3 g; TZS: 10.0 g; SZH: 125.6 g; CK: 11.7 g; FH: 50.1 g; SÓ: 4.9 g; CA: 272.0 mg;	EN: 1302.3 kcal; ZS: 36.1 g; TZS: 11.9 g; SZH: 198.0 g; CK: 40.1 g; FH: 43.0 g; SÓ: 3.8 g; CA: 23.0 mg;	EN: 1587.7 kcal; ZS: 41.1 g; TZS: 8.3 g; SZH: 233.1 g; CK: 54.8 g; FH: 66.6 g; SÓ: 4.9 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1560.4 kcal; ZS: 71.8 g; TZS: 25.0 g; SZH: 165.4 g; CK: 19.8 g; FH: 56.7 g; SÓ: 5.4 g; CA: 28.0 mg;