

Gasztvital	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
Tízórai	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g 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	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi szárnyas húskrém (7;) EN:72.2kcal ZS:4.2g TZS:1.8g SZH:0.2g CK:0.0g FH:8.3g SÓ:0.6g CA:0.0mg 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 Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	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 Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:86.4kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:1.6g CK:1.0g FH:2.0g SÓ:0.4g CA:0.0mg Falusi kenyér (1;) EN:184.1kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:37.6g CK:1.2g FH:7.0g SÓ:0.4g	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 Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g 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	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 Sajtos stangli (1;6;7;) EN:329.0kcal ZS:7.5g TZS:4.8g SZH:51.0g CK:0.9g FH:14.0g SÓ:1.5g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:192.0kcal ZS:6.0g TZS:1.4g SZH:18.7g CK:0.3g FH:13.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Piskóta kocka (1;3;) EN:204.4kcal ZS:3.5g TZS:0.7g SZH:13.7g CK:16.4g FH:6.0g Csokoládé öntet (1;7;) EN:192.5kcal ZS:2.9g TZS:1.9g SZH:34.7g CK:27.1g FH:6.0g SÓ:0.7g CA:144.0mg	Tojásleves (1;3;) EN:78.0kcal ZS:5.0g TZS:0.8g SZH:5.7g CK:0.0g FH:2.3g SÓ:0.2g 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 Tökfőzelék (1;7;) EN:208.4kcal ZS:11.8g TZS:4.7g SZH:20.7g CK:0.8g FH:4.0g SÓ:0.5g CA:36.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Zöldséges árpagyöngyleves (1;) EN:86.8kcal ZS:2.1g TZS:0.2g SZH:14.4g CK:1.9g FH:2.2g SÓ:1.2g CA:0.0mg Rántott csirkemell (1;) EN:236.4kcal ZS:11.5g TZS:1.3g SZH:20.0g CK:0.8g FH:13.0g SÓ:1.6g Petrezselymes burgonya (12;) EN:249.1kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:40.6g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:0.5g Mongol saláta * (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	Őszi gyümölcskrémleves (1;7;) EN:147.7kcal ZS:1.8g TZS:1.0g SZH:30.2g CK:22.4g FH:1.6g SÓ:0.0g CA:24.4mg Píritott napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Hentes sertéstokány * (1;6;10;12;) EN:245.5kcal ZS:16.8g TZS:6.0g SZH:7.5g CK:1.1g FH:15.4g SÓ:1.1g Párolt rizs EN:446.9kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.5g	Sárgaborsókrémleves (1;) EN:169.1kcal ZS:5.6g TZS:1.0g SZH:21.6g CK:1.5g FH:7.6g SÓ:1.4g Sonkás-parajos penne (1;) EN:380.9kcal ZS:4.9g TZS:0.9g SZH:62.5g CK:4.2g FH:21.2g SÓ:2.8g CA:0.0mg Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Lebbencs leves (1;12;) EN:174.4kcal ZS:7.4g TZS:1.9g SZH:22.1g CK:0.7g FH:3.9g SÓ:0.6g CA:0.0mg 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 Főtt virsli EN:212.0kcal ZS:17.0g TZS:7.7g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g	
Uzsonna	Barackos ivójoghurt (7;) EN:96.3kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg Kifli (1;7;) EN:249.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:51.0g CK:0.3g FH:7.5g SÓ:1.4g	Magyaros szendvicsskrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:20.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:206.8mg 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	Sajtos baromfipárizsi (7;) EN:73.6kcal ZS:6.3g TZS:2.0g SZH:0.4g CK:0.2g FH:5.3g SÓ:0.8g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g	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	

Gasztvital	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
Uzsonna			Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g			
Napi összesítés	EN: 1357.9 kcal; ZS: 25.2 g; TZS: 10.2 g; SZH: 195.8 g; CK: 68.6 g; FH: 56.3 g; SÓ: 5.2 g; CA: 509.0 mg;	EN: 1202.4 kcal; ZS: 45.5 g; TZS: 18.7 g; SZH: 147.7 g; CK: 12.0 g; FH: 48.6 g; SÓ: 5.4 g; CA: 56.0 mg;	EN: 1286.4 kcal; ZS: 37.4 g; TZS: 10.6 g; SZH: 178.0 g; CK: 22.4 g; FH: 47.1 g; SÓ: 6.7 g; CA: 446.8 mg;	EN: 1471.6 kcal; ZS: 50.6 g; TZS: 17.5 g; SZH: 204.7 g; CK: 35.6 g; FH: 48.3 g; SÓ: 4.2 g; CA: 24.4 mg;	EN: 997.5 kcal; ZS: 24.3 g; TZS: 8.0 g; SZH: 153.0 g; CK: 14.4 g; FH: 38.2 g; SÓ: 6.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1445.8 kcal; ZS: 65.0 g; TZS: 26.2 g; SZH: 146.7 g; CK: 20.7 g; FH: 55.2 g; SÓ: 5.4 g; CA: 258.0 mg;	