

Gasztvital	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
Tízórai	Barackos tea (12;) EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Pulykasonka EN:99.9kcal ZS:23.7g TZS:0.5g SZH:0.4g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:147.6kcal ZS:3.1g TZS:1.8g SZH:22.5g CK:19.2g FH:6.5g SÓ:0.2g Mákos búrkifli (1;7;) EN:232.0kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g SÓ:0.2g	Forralt tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Tonhalkrém (4;7;10;) EN:98.9kcal ZS:7.4g TZS:2.5g SZH:0.3g CK:0.3g FH:7.8g SÓ:0.5g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g	Forralt tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Házi babkrém (7;) EN:95.6kcal ZS:6.5g TZS:4.1g SZH:6.0g CK:0.7g FH:2.6g SÓ:0.5g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g	Citromos tea (12;) EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Gouda sajt (3;7;) EN:102.9kcal ZS:7.8g TZS:5.3g SZH:0.6g CK:0.6g FH:8.4g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd A	Gulyásleves (1;3;12;) EN:228.7kcal ZS:8.0g TZS:1.8g SZH:24.2g CK:1.3g FH:12.1g SÓ:1.4g Tejberizs (7;) EN:343.7kcal ZS:4.6g TZS:2.5g SZH:65.5g CK:28.3g FH:10.2g SÓ:0.5g Kakaó szórat EN:69.9kcal ZS:1.1g TZS:0.6g SZH:11.3g CK:10.0g FH:2.4g SÓ:0.2g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Tojásleves (1;3;9;) EN:87.2kcal ZS:6.2g TZS:0.9g SZH:5.5g CK:0.0g FH:2.1g SÓ:0.6g Főtt virsli EN:116.6kcal ZS:9.4g TZS:4.2g SZH:1.5g CK:0.0g FH:6.6g SÓ:1.2g Finomfőzelék (1;7;) EN:214.4kcal ZS:5.5g TZS:2.4g SZH:33.2g CK:4.9g FH:7.3g SÓ:0.5g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g	Fahéjas szilvaleves (7;) EN:168.3kcal ZS:4.1g TZS:4.9g SZH:21.6g CK:15.4g FH:1.6g SÓ:0.0g Gyros fűszeres csirkemell csíkok EN:145.7kcal ZS:7.0g TZS:1.3g SZH:0.3g CK:0.0g FH:19.2g SÓ:2.1g Petrezselymes rizs EN:249.2kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:46.5g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:0.1g Tzatziki (7;) EN:11.6kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:0.9g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:0.1g	Almalé (100%) EN:90.0kcal SZH:22.0g CK:22.0g SÓ:0.0g Eszterházy szárnyasragu (1;7;9;10;) EN:235.6kcal ZS:11.4g TZS:3.7g SZH:17.5g CK:9.2g FH:14.6g SÓ:0.9g Bulgur köret (1;) EN:288.4kcal ZS:2.6g TZS:0.4g SZH:53.8g CK:1.7g FH:9.7g SÓ:0.7g Szőlő EN:54.6kcal SZH:12.7g CK:6.7g FH:0.4g	Vajgaluska leves (1;3;9;) EN:159.3kcal ZS:8.4g TZS:1.4g SZH:16.8g CK:0.5g FH:3.7g SÓ:0.4g Tejszínes halragu (1;4;7;) EN:236.0kcal ZS:13.3g TZS:5.6g SZH:6.4g CK:0.9g FH:11.3g SÓ:0.9g Tészta köret (1;) EN:305.4kcal ZS:7.5g TZS:1.0g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.7g Sajt szórat (1;7;) EN:64.5kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:1.4g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.4g
Ebéd B	Gulyásleves (1;3;12;) EN:228.7kcal ZS:8.0g TZS:1.8g SZH:24.2g CK:1.3g FH:12.1g SÓ:1.4g Házi pestos spaghetti (1;7;) EN:439.4kcal ZS:25.0g TZS:3.5g SZH:44.2g CK:2.5g FH:9.6g SÓ:0.4g Sajt szórat (1;7;) EN:64.5kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:1.4g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.4g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Tojásleves (1;3;9;) EN:87.2kcal ZS:6.2g TZS:0.9g SZH:5.5g CK:0.0g FH:2.1g SÓ:0.6g Csöbenschült zöldbab csirkehússal (1;3;7;) EN:323.9kcal ZS:15.5g TZS:7.1g SZH:14.6g CK:3.4g FH:30.5g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g	Fahéjas szilvaleves (7;) EN:168.3kcal ZS:4.1g TZS:4.9g SZH:21.6g CK:15.4g FH:1.6g SÓ:0.0g Tarhonyáshús (1;) EN:491.4kcal ZS:19.0g TZS:3.3g SZH:52.9g CK:2.5g FH:25.3g SÓ:0.5g Vegyes vágott * (10;12;) EN:10.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:1.2g	Almalé (100%) EN:90.0kcal SZH:22.0g CK:22.0g SÓ:0.0g Rántott sertéskaraj (1;3;) EN:238.9kcal ZS:9.1g TZS:2.8g SZH:17.9g CK:1.2g FH:20.9g SÓ:0.4g Kukoricás rizs EN:234.6kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:43.5g CK:2.5g FH:5.4g SÓ:0.8g Szőlő EN:54.6kcal SZH:12.7g CK:6.7g FH:0.4g	Vajgaluska leves (1;3;9;) EN:159.3kcal ZS:8.4g TZS:1.4g SZH:16.8g CK:0.5g FH:3.7g SÓ:0.4g Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Petrezselymes zöldborsófőzelék (1;7;) EN:266.3kcal ZS:6.9g TZS:1.1g SZH:33.4g CK:6.6g FH:13.6g SÓ:0.7g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g
Uzsonna	Edámi sajt (7;) EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Körözött (7;) EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Zöldhagymás szendvicskrém (7;) EN:127.6kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.5g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:163.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:32.4g CK:1.0g FH:6.0g SÓ:1.0g Sárgarépa csíkok EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tavaszi felvágott EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g	Teljeskiőrlésű gyümölcsös párna (1;3;7;) EN:214.5kcal ZS:9.0g TZS:5.4g SZH:29.6g CK:5.2g FH:4.3g SÓ:0.4g

Gasztvital	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
Uzsonna				Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	
Napi összesítés	EN: 2050.4 kcal; ZS: 90.4 g; TZS: 21.6 g; SZH: 256.4 g; CK: 57.2 g; FH: 79.7 g; SÓ: 7.0 g;	EN: 1792.5 kcal; ZS: 64.4 g; TZS: 25.9 g; SZH: 202.0 g; CK: 41.3 g; FH: 84.0 g; SÓ: 7.0 g;	EN: 1907.0 kcal; ZS: 64.0 g; TZS: 27.6 g; SZH: 221.7 g; CK: 46.3 g; FH: 82.2 g; SÓ: 6.8 g;	EN: 1936.2 kcal; ZS: 48.1 g; TZS: 17.6 g; SZH: 288.2 g; CK: 84.2 g; FH: 77.0 g; SÓ: 5.9 g;	EN: 1979.3 kcal; ZS: 73.8 g; TZS: 26.7 g; SZH: 229.5 g; CK: 24.1 g; FH: 77.1 g; SÓ: 6.3 g;