

Gasztvital	Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05
Tízórai	Sajtkrém, natúr (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 kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Sós kalács (1;3;6;7;) EN:208.4kcal ZS:4.9g TZS:2.1g SZH:34.0g CK:2.0g FH:7.9g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Mustáros lencsekrém (10;) EN:102.3kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:10.7g CK:0.0g FH:5.2g SÓ:0.5g CA:0.0mg 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 Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Méz vegyes-virág Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Abaúj kefir (7;) EN:54.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:3.8g FH:3.0g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:186.4kcal ZS:8.5g TZS:1.6g SZH:13.3g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Tejbedara (1;7;) EN:381.0kcal ZS:9.6g TZS:5.7g SZH:58.9g CK:32.5g FH:9.8g SÓ:0.6g CA:264.0mg Kakaósórat EN:118.0kcal ZS:0.8g TZS:0.5g SZH:25.5g CK:25.0g FH:0.9g SÓ:0.1g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g SZH:4.9g	Daragalus kaleves (1;3;9;12;) EN:147.7kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:20.2g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:2.0g Rácz zöldbab sertéshússal (1;7;12;) EN:513.0kcal ZS:40.0g TZS:11.2g SZH:21.0g CK:3.3g FH:19.1g SÓ:1.6g CA:36.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:172.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:33.7g CK:20.3g FH:2.3g SÓ:0.5g CA:31.6mg Bácskai rizseshús (csirke) (12;) EN:474.4kcal ZS:19.1g TZS:4.3g SZH:56.2g CK:0.1g FH:19.0g SÓ:2.0g CA:0.0mg Káposztasaláta (10;) EN:16.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.6g	Zöldborsóleves (1;9;12;) EN:188.2kcal ZS:9.9g TZS:1.2g SZH:17.5g CK:0.4g FH:6.0g SÓ:0.3g CA:0.0mg Sertéssült apró (1;) EN:326.7kcal ZS:19.3g TZS:4.7g SZH:4.9g CK:0.0g FH:31.4g SÓ:0.7g Sóskamártás (1;7;) EN:175.7kcal ZS:6.8g TZS:1.3g SZH:23.6g CK:20.0g FH:2.9g SÓ:1.1g CA:67.5mg Burgonya féladag (12;) EN:94.0kcal ZS:0.2g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:2.0g	Karfiol krémleves magvakkal (1;7;) EN:175.9kcal ZS:12.4g TZS:4.2g SZH:9.7g CK:1.0g FH:5.8g SÓ:1.0g CA:19.5mg Sertéshúsos-halas tésztá (1;4;) EN:568.4kcal ZS:24.0g TZS:4.2g SZH:64.8g CK:5.8g FH:21.9g SÓ:1.8g CA:0.0mg Sajtszórat (7;) EN:63.2kcal ZS:4.7g TZS:3.2g FH:5.2g SÓ:0.2g
Uzsonna	Tavaszi felvágott KREL EN:97.0kcal ZS:8.4g TZS:3.5g SZH:1.2g CK:0.2g FH:4.2g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Petrezselymes túrókrém (7;) EN:65.9kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:1.3g CK:1.3g FH:4.7g SÓ:0.6g CA:36.7mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Mixxel szórt pogácsa (1;3;6;7;) EN:216.3kcal ZS:14.8g TZS:3.0g SZH:22.6g CK:0.7g FH:6.0g SÓ:0.6g	Fürdői füstölt sonka EN:163.5kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.8g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Jégcsapretek	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 Körte EN:78.0kcal SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g

Gasztvital	Hétfő 09.08	Kedd 09.09	Szerda 09.10	Csütörtök 09.11	Péntek 09.12
Tízórai	Lenmagos vajkrém (7;) EN:110.0kcal ZS:10.8g TZS:6.7g SZH:1.7g CK:0.7g FH:1.2g SÓ:0.3g CA:14.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Császárszemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Tonhalkrém (4;7;) EN:130.6kcal ZS:11.3g TZS:3.9g FH:7.5g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Kakaós kifli (1;3;7;) EN:167.0kcal ZS:3.8g TZS:0.1g SZH:5.4g CK:5.0g FH:2.9g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Kockasajt 2 db (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g CA:201.3mg Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g
Ebéd	Tejfölös bableves füstölt hússal (1;7;9;) EN:324.9kcal ZS:14.4g TZS:5.0g SZH:27.2g CK:3.2g FH:17.7g SÓ:2.0g CA:12.0mg Nudli (1;3;) EN:499.5kcal ZS:9.9g TZS:0.9g SZH:67.1g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:5.3g Lekvár EN:97.2kcal SZH:23.2g CK:20.4g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Zöldségleves (1;9;12;) EN:54.2kcal ZS:1.4g TZS:0.2g SZH:8.6g CK:1.9g FH:1.7g SÓ:0.9g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:295.3kcal ZS:9.3g TZS:2.7g SZH:42.2g CK:1.2g FH:6.1g SÓ:0.8g CA:18.7mg Sertéspörkölt (1;) EN:296.8kcal ZS:18.3g TZS:3.1g SZH:13.2g CK:0.0g FH:18.3g SÓ:1.7g CA:0.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Paradicsomleves (1;9;12;) EN:328.4kcal ZS:11.6g TZS:1.3g SZH:51.6g CK:31.2g FH:3.6g SÓ:0.7g CA:0.0mg Tarhonyáshús pulykahússal (1;12;) EN:536.1kcal ZS:21.9g TZS:3.2g SZH:59.4g CK:2.9g FH:24.3g SÓ:2.2g CA:0.0mg Mongol saláta (10;) EN:16.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.6g	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:115.4kcal ZS:8.1g TZS:1.2g SZH:7.6g CK:0.0g FH:2.9g SÓ:0.9g CA:0.0mg Csikós tokány (1;7;) EN:249.7kcal ZS:17.3g TZS:5.7g SZH:5.5g CK:0.6g FH:15.9g SÓ:1.3g CA:21.3mg Párolt rizs EN:428.7kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:0.8g CA:0.0mg Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g SZH:4.9g	Erdei gyümölcskrémleves (1;7;) EN:307.7kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:58.1g CK:42.9g FH:4.1g SÓ:0.5g CA:63.0mg Rántott borda (1;3;) EN:446.4kcal ZS:30.0g TZS:4.8g SZH:26.1g CK:0.2g FH:16.9g SÓ:1.7g Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:207.0kcal ZS:4.2g TZS:1.1g SZH:33.8g FH:4.6g SÓ:1.7g Csemege uborka (10;12;) EN:6.6kcal ZS:0.1g SZH:1.1g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:1.0g
Uzsonna	Sajtos sertés párizsi (6;7;) EN:77.7kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:1.4g CK:0.5g FH:3.9g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Kenőmájás (6;10;) EN:98.7kcal ZS:9.0g TZS:3.6g SZH:0.1g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.6g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Pöttyös Túró Rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Vizes szemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Csemege turista szalámi EN:51.8kcal ZS:4.6g TZS:1.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:78.1kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:1.6g CK:1.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:33.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Fahéjas csiga (1;6;) EN:210.4kcal ZS:8.5g TZS:4.0g SZH:28.6g CK:7.9g FH:3.5g SÓ:0.2g

Gasztvital	Hétfő 09.15	Kedd 09.16	Szerda 09.17	Csütörtök 09.18	Péntek 09.19
Tízórai	Ementáli lapka sajt 150g (7;) Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Fahéjas kalács (1;3;6;7;) EN:208.7kcal ZS:5.2g TZS:2.1g SZH:36.4g CK:6.3g FH:5.8g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Főtt tojáskarika (3;) EN:28.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g FH:2.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Natúr joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.0g CA:180.0mg Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g
Ebéd	Csirkeraguleves (1;9;12;) EN:319.4kcal ZS:23.2g TZS:4.8g SZH:14.9g CK:0.5g FH:12.0g SÓ:1.1g Túróstészta (1;7;) EN:436.6kcal ZS:20.5g TZS:6.2g SZH:45.0g CK:3.9g FH:15.4g SÓ:1.1g CA:40.0mg	Orjaleves (1;9;) EN:78.8kcal ZS:1.9g TZS:0.6g SZH:11.1g CK:2.3g FH:3.9g SÓ:1.5g CA:0.0mg Sertéssült apró (1;) EN:326.7kcal ZS:19.3g TZS:4.7g SZH:4.9g CK:0.0g FH:31.4g SÓ:0.7g Paradicsommártás (1;9;) EN:248.8kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:55.6g CK:30.1g FH:4.0g SÓ:0.5g CA:0.0mg Burgonya féladag (12;) EN:94.0kcal ZS:0.2g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:2.0g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:261.5kcal ZS:4.5g TZS:2.9g SZH:49.3g CK:22.3g FH:3.5g SÓ:0.0g CA:42.0mg Sült csirkecomb ketchupos EN:147.3kcal ZS:6.8g TZS:1.5g SZH:4.4g CK:3.2g FH:15.8g SÓ:2.7g CA:0.0mg Petrezselymes rizs EN:347.0kcal ZS:7.4g TZS:0.9g SZH:63.3g FH:7.6g SÓ:0.2g	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12;) EN:126.0kcal ZS:6.0g TZS:1.9g SZH:14.7g CK:1.0g FH:3.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg Chillisbab serréshúsból (1;12;) EN:629.7kcal ZS:45.4g TZS:10.9g SZH:33.0g CK:3.7g FH:19.7g SÓ:2.4g CA:0.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g Görögdinnye EN:58.0kcal SZH:13.0g CK:3.8g FH:1.0g	Brokkoli krémleves magvakkal (1;7;) EN:217.5kcal ZS:14.7g TZS:6.4g SZH:14.9g CK:1.7g FH:5.5g SÓ:0.4g CA:25.5mg Cornflakes-es csirkemell csíkok (1;) EN:204.4kcal ZS:11.4g TZS:1.4g SZH:16.1g CK:0.6g FH:9.1g SÓ:1.1g Kukoricás rizs EN:708.0kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:56.5g CK:2.9g FH:5.0g SÓ:2.0g Csemege uborka (10;12;) EN:6.6kcal ZS:0.1g SZH:1.1g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:1.0g
Uzsonna	Olasz felvágott KREL EN:70.8kcal ZS:6.0g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Túrókrém pritaminpaprikás (7;) EN:102.3kcal ZS:10.1g TZS:4.9g SZH:0.9g CK:0.7g FH:2.2g SÓ:0.3g CA:10.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Jégcsapretek	Kakaós csiga (1;7;) EN:219.5kcal ZS:9.8g TZS:6.2g SZH:29.3g CK:11.3g FH:3.1g SÓ:0.3g	Füstölt baromfipárizsi EN:49.2kcal ZS:4.0g TZS:1.3g SZH:0.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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	Margarinos pogácsa (1;6;7;) EN:216.3kcal ZS:13.1g TZS:1.2g SZH:27.9g CK:3.3g FH:4.6g SÓ:0.6g Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g SZH:4.9g

Gasztvital	Hétfő 09.22	Kedd 09.23	Szerda 09.24	Csütörtök 09.25	Péntek 09.26
Tízórai	Vajkrém, zöldfűszeres (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g CA:7.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Tonhalas pástétom (4;7;10;) EN:66.2kcal ZS:5.0g TZS:2.4g SZH:0.9g CK:0.8g FH:4.0g SÓ:0.3g CA:69.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Kolbászkрем (7;) EN:113.0kcal ZS:9.9g TZS:4.8g SZH:0.5g CK:0.5g FH:5.0g SÓ:0.4g CA:19.2mg 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 Jégcsapretek	Trappistasajt (7;) EN:0.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Primőr paradicsom EN:920.0kcal ZS:8.0g SZH:160.0g FH:40.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Gyümölcsös ivóoghurt (7;) EN:16.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:2.2g CK:2.2g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:20.0mg 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
Ebéd	Kelkáposztaleves virslivel (1;6;7;12;) EN:335.3kcal ZS:22.1g TZS:7.6g SZH:20.1g CK:1.1g FH:12.2g SÓ:1.6g CA:36.0mg Mákköstésza (1;) EN:422.7kcal ZS:14.8g TZS:1.8g SZH:61.2g CK:3.0g FH:10.4g SÓ:3.0g Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g SZH:4.9g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Hamis gulyásleves (1;9;12;) EN:184.9kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:20.3g CK:0.2g FH:3.1g SÓ:0.6g CA:0.0mg Édes-savanyú csirkecomb (1;6;10;) EN:224.4kcal ZS:12.9g TZS:3.3g SZH:14.6g CK:8.8g FH:11.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg Párolt rizs EN:428.7kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:0.8g CA:0.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Tejfölös karfiolleves (1;7;) EN:140.4kcal ZS:5.0g TZS:2.9g SZH:17.1g CK:1.5g FH:5.2g SÓ:2.5g CA:36.0mg Borsós tokány sertéshúsból (1;10;) EN:177.6kcal ZS:11.1g TZS:1.9g SZH:5.9g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Főtt burgonya (12;) EN:235.0kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:0.5g	Csontleves (1;3;9;12;) EN:125.3kcal ZS:3.5g TZS:1.1g SZH:14.3g CK:0.3g FH:8.8g SÓ:1.8g CA:0.0mg Csirkepaprikás (1;7;12;) EN:350.1kcal ZS:27.1g TZS:8.6g SZH:9.7g CK:0.8g FH:15.2g SÓ:1.4g CA:26.4mg Durumtészta (1;) EN:475.3kcal ZS:15.0g TZS:1.9g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.2g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:210.0kcal ZS:8.7g TZS:1.8g SZH:22.3g CK:0.0g FH:8.7g SÓ:1.2g CA:0.0mg Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;) EN:157.5kcal ZS:7.7g TZS:1.7g SZH:6.6g CK:0.0g FH:14.4g SÓ:1.0g Zöldséges bulgur (1;) EN:372.2kcal ZS:5.7g TZS:0.4g SZH:66.2g CK:10.5g FH:12.6g SÓ:2.0g Csemege uborka (10;12;) EN:6.6kcal ZS:0.1g SZH:1.1g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:1.0g
Uzsonna	Kedvenc íz szerencseszelet (6;10;) EN:53.6kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.9g CK:0.1g FH:4.6g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Lekváros bukta (1;3;6;7;) EN:153.6kcal ZS:3.6g TZS:1.5g SZH:28.0g CK:7.5g FH:3.7g SÓ:0.2g	Májusi csemege KREL (6;) EN:80.5kcal ZS:7.0g TZS:3.5g SZH:0.6g CK:0.2g FH:3.9g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Túrókrém zöldhagymás (7;) EN:65.7kcal ZS:4.1g TZS:2.6g SZH:1.4g CK:1.4g FH:5.2g SÓ:29.5g CA:36.6mg Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Burgonyás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g Szilva EN:37.8kcal SZH:8.4g CK:2.2g FH:0.5g

Gasztvital	Hétfő 09.29	Kedd 09.30	Szerda 10.01	Csütörtök 10.02	Péntek 10.03
Tízórai	Sajtkrém, natúr (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 kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Petrezselymes túrókrém (7;) EN:65.9kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:1.3g CK:1.3g FH:4.7g SÓ:0.6g CA:36.7mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g	Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ:0.3g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Alma - áfonya lekvár EN:12.7kcal SZH:3.0g CK:2.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Egri ivójughurt (7;) EN:105.0kcal ZS:3.1g TZS:16.3g SZH:2.5g CK:1.8g FH:15.0g SÓ:0.5g CA:125.0mg Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g
Ebéd	Sertés raguleves (1;9;12;) EN:344.7kcal ZS:22.0g TZS:3.2g SZH:19.2g CK:0.8g FH:16.3g SÓ:1.4g Túrótöltelikes gombóc (1;7;) EN:411.4kcal ZS:7.7g TZS:1.7g SZH:73.8g CK:40.1g FH:11.3g SÓ:1.1g	Erőleves (1;9;) EN:126.3kcal ZS:2.9g TZS:0.9g SZH:18.2g CK:3.4g FH:6.1g SÓ:1.6g CA:0.0mg Pulykahúsos zöldségrakottas (1;7;12;) EN:367.8kcal ZS:11.0g TZS:4.2g SZH:47.2g CK:8.0g FH:19.1g SÓ:2.7g CA:93.3mg	Kertészleves gazdagon (1;9;12;) EN:212.1kcal ZS:14.2g TZS:1.6g SZH:17.4g CK:0.8g FH:3.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg Bolognai spagetti sertéshúsból (1;12;) EN:673.2kcal ZS:34.1g TZS:8.9g SZH:67.0g CK:3.8g FH:23.7g SÓ:2.2g CA:0.0mg Sajtszórat (7;) EN:63.2kcal ZS:4.7g TZS:3.2g FH:5.2g SÓ:0.2g Csemegeszőlő (fehér) EN:54.6kcal SZH:12.7g CK:6.7g FH:0.4g	Lebbencsleves (1;9;12;) EN:184.5kcal ZS:11.7g TZS:1.4g SZH:16.1g CK:0.4g FH:2.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg Sólet füstölthússal (1;3;) EN:450.4kcal ZS:15.6g TZS:4.6g SZH:51.0g CK:0.4g FH:25.0g SÓ:3.4g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:28.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g FH:2.4g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Sajtkrémleves (1;7;) EN:191.3kcal ZS:12.6g TZS:7.0g SZH:10.8g CK:4.5g FH:7.8g SÓ:0.7g CA:245.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Rántott halfilé (1;3;4;) EN:456.4kcal ZS:29.8g SZH:3.9g SZH:29.3g CK:0.2g FH:16.5g SÓ:2.0g Kukoricás rizs EN:708.0kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:56.5g CK:2.9g FH:5.0g SÓ:2.0g majonéz (3;10;)
Uzsonna	Zala felvágott KREL EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Mákos búrkifli (1;) EN:50.0kcal ZS:9.6g SZH:23.1g FH:3.2g	Zöldhagymás kenőmájás (6;7;) EN:80.6kcal ZS:7.2g SZH:0.9g FH:3.0g SÓ:0.7g 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	Aro pulykarúd (1;7;) EN:59.8kcal ZS:5.1g TZS:1.8g SZH:0.5g CK:0.2g FH:3.0g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g Primőr paradicsom EN:920.0kcal ZS:8.0g SZH:160.0g FH:40.0g	Kókuszos csiga (1;6;7;) EN:227.9kcal ZS:12.4g TZS:4.5g SZH:24.4g CK:4.7g FH:4.3g SÓ:0.4g Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g SZH:4.9g