

Gasztvital	Hétfő 06.02	Kedd 06.03	Szerda 06.04	Csütörtök 06.05	Péntek 06.06
Tízórai	Hajdu Toast lapka sajt 150g (7;) EN:91.1kcal ZS:5.6g TZS:3.8g SZH:3.0g CK:3.0g FH:7.1g SÓ:0.9g CA:215.6mg 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	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 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	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 Vajkrém, natúr (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 Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:87.7kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.5g FH:5.9g SÓ:0.3g CA:37.4mg 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 ivóoghurt (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	Csirkeraguleves (1;9;12;) EN:441.9kcal ZS:34.1g TZS:6.4g SZH:18.5g CK:0.7g FH:14.3g SÓ:1.2g Tejberizs (7;) EN:172.7kcal ZS:3.5g TZS:2.1g SZH:26.9g CK:10.6g FH:6.1g SÓ:0.6g CA:180.0mg Barackos mangós gyümölcsöntet EN:30.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.3g CK:5.1g FH:0.4g SÓ:0.0g	Csontleves (1;3;9;12;) EN:140.0kcal ZS:4.0g TZS:1.3g SZH:14.5g CK:0.3g FH:10.7g SÓ:2.0g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:557.7kcal ZS:26.0g TZS:6.5g SZH:64.8g CK:33.8g FH:12.7g SÓ:1.0g CA:103.5mg Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;) EN:454.5kcal ZS:42.1g TZS:7.4g SZH:3.9g CK:0.0g FH:13.9g SÓ:1.1g 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 karalábéleves (1;7;) EN:144.2kcal ZS:7.8g TZS:3.8g SZH:13.2g CK:3.7g FH:3.5g SÓ:3.0g CA:36.0mg Gyros-os csirke EN:415.3kcal ZS:38.6g TZS:6.8g SZH:0.7g CK:0.4g FH:14.8g SÓ:1.7g Főtt burgonya (12;) EN:244.4kcal ZS:0.5g SZH:47.8g FH:6.5g SÓ:0.5g Tzatziki (7;) EN:18.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:1.6g CK:0.2g FH:1.0g SÓ:0.5g CA:3.6mg	Paradicsomleves (1;9;12;) EN:503.8kcal ZS:19.1g TZS:2.2g SZH:75.8g CK:41.4g FH:4.4g SÓ:0.7g CA:0.0mg Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;) EN:176.7kcal ZS:8.8g TZS:2.0g SZH:6.9g CK:0.0g FH:16.4g SÓ:1.1g Zöldséges bulgur (1;) EN:418.0kcal ZS:6.0g TZS:0.4g SZH:75.3g CK:11.8g FH:14.3g SÓ:2.0g Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g SZH:4.9g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:239.9kcal ZS:9.9g TZS:2.0g SZH:25.5g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg 100 %-os halrudacska (1;4;) EN:284.6kcal ZS:19.1g TZS:2.0g SZH:17.1g CK:0.5g FH:9.9g SÓ:0.5g Párolt rizs EN:498.1kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:0.8g Csemege uborka (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g
Uzsonna	Herkules szalámi EN:145.2kcal ZS:13.5g TZS:5.1g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.7g SÓ:1.1g 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 Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g	Lekváros táská (1;6;) EN:167.0kcal ZS:8.3g TZS:3.9g SZH:26.1g CK:8.2g FH:3.1g SÓ:0.1g	Kedvenc ízek szerencseszelet (6;10;) EN:45.9kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.8g CK:0.1g FH:3.9g 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	Kockasajt, zöldfűszeres (7;) EN:34.7kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.1g CA:100.6mg zsemle vizes (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	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 Körte EN:78.0kcal SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g

Gasztvital	Hétfő 06.09	Kedd 06.10	Szerda 06.11	Csütörtök 06.12	Péntek 06.13
Tízórai		Vajkrém, zöldfűszeres (7;) EN:32.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:0.6g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:0.1g CA:0.0mg 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	Kedvenc ízek Pulykapárizsi füst ízesítéssel KREL EN:74.2kcal ZS:6.3g TZS:2.3g 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 Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g 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	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 Lilahagyma friss 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		Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12;) EN:236.7kcal ZS:11.9g TZS:4.1g SZH:16.6g CK:1.8g FH:15.3g SÓ:1.2g CA:20.8mg Darásmetélt (1;) EN:822.2kcal ZS:15.3g TZS:2.1g SZH:154.1g CK:62.8g FH:14.5g SÓ:1.7g 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 Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g SZH:4.9g	Meggyleves (1;7;) EN:275.4kcal ZS:8.0g TZS:4.8g SZH:46.5g CK:36.2g FH:4.0g SÓ:0.6g CA:89.0mg Zöldborsós fokhagymás aprópecsenye EN:210.3kcal ZS:13.3g TZS:3.5g SZH:3.8g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:1.8g CA:0.0mg Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:236.7kcal ZS:4.8g TZS:1.2g SZH:38.6g FH:5.3g SÓ:2.0g Vegyes vágott savanyúság (10;) EN:21.0kcal ZS:0.1g SZH:4.1g CK:1.9g FH:0.6g SÓ:0.9g	Daragalus kaleves (1;3;9;12;) EN:151.1kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:20.4g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:2.0g Vadas szárnyas tokány (1;7;10;12;) EN:194.8kcal ZS:9.8g TZS:3.4g SZH:7.9g CK:2.6g FH:17.9g SÓ:1.2g CA:18.0mg Durum tészta köret (1;) EN:552.0kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:116.3g CK:4.1g FH:18.0g Nektarin EN:98.0kcal SZH:22.8g FH:0.8g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:297.8kcal ZS:21.3g TZS:10.9g SZH:19.0g CK:2.9g FH:6.4g SÓ:0.4g CA:56.3mg 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 csirkemell magvas bundában (1;3;7;) EN:521.4kcal ZS:32.6g TZS:4.3g SZH:34.6g CK:0.8g FH:21.1g SÓ:1.9g CA:12.0mg Kukoricás rizs EN:708.0kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:56.5g CK:2.9g FH:5.0g SÓ:2.0g Uborkasaláta EN:31.9kcal ZS:0.1g SZH:7.0g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.7g
Uzsonna		Füldői füstölt sonka EN:116.8kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:1.3g CK:0.1g FH:3.5g 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	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	Kenőmájás (6;10;) EN:98.7kcal ZS:9.0g TZS:3.6g SZH:0.1g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.6g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	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

Gasztvital	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Tízórai	Sajtkrém natúr (7;) EN:52.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:0.5g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.1g CA:22.5mg 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	Tojáskrém (3;7;10;) EN:65.9kcal ZS:6.1g TZS:2.2g SZH:0.3g CK:0.3g FH:2.1g SÓ:0.3g CA:7.2mg 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 EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Vajkrém, natúr (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 Császárzsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Vaniliás krémtúró (7;) EN:53.9kcal ZS:1.6g TZS:1.1g SZH:7.2g CK:6.9g FH:2.7g 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	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
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:264.7kcal ZS:13.2g TZS:2.3g SZH:17.1g CK:0.0g FH:16.6g SÓ:1.2g CA:0.0mg Túróstészta (1;7;) EN:644.5kcal ZS:31.0g TZS:9.4g SZH:64.0g CK:5.8g FH:23.3g SÓ:1.5g CA:64.0mg Tejföl 20% (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g 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	Erőleves (1;9;) EN:144.6kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SZH:22.0g CK:3.5g FH:6.8g SÓ:2.1g CA:0.0mg Zöldbabfőzelék (1;7;12;) EN:187.9kcal ZS:8.1g TZS:3.6g SZH:21.8g CK:2.4g FH:5.2g SÓ:0.5g CA:30.0mg Nuggets (1;) EN:9930.0kcal ZS:110.0g TZS:23.0g SZH:240.0g CK:6.0g FH:98.0g SÓ:13.4g 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	Tejfölös burgonyaleves (1;7;12;) EN:163.0kcal ZS:4.3g TZS:2.6g SZH:25.0g CK:3.6g FH:3.6g SÓ:0.9g CA:24.0mg Édes-savanyú csirkecomb (1;6;10;) EN:343.2kcal ZS:18.4g TZS:4.2g SZH:29.6g CK:22.4g FH:13.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg Petrezselymes rizs EN:396.5kcal ZS:8.4g TZS:1.0g SZH:72.3g FH:8.7g SÓ:1.7g Maróni gesztenyerúd 20g EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Zöldborsóleves (1;) EN:104.6kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:15.6g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.7g CA:0.0mg Halpaprikás (1;4;7;) EN:253.5kcal ZS:19.6g TZS:4.7g SZH:4.4g CK:0.6g FH:13.4g SÓ:1.6g CA:22.4mg Durumtészta (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g	Erdei gyümölcskrémleves (1;7;) EN:356.0kcal ZS:5.4g TZS:3.7g SZH:69.4g CK:48.4g FH:4.6g SÓ:0.6g CA:63.0mg Cornflakes-es csirkemell csíkok (1;) EN:233.6kcal ZS:13.0g TZS:1.6g SZH:18.4g CK:0.7g FH:10.4g SÓ:1.2g Tört burgonya (12;) EN:235.0kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:2.6g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g
Uzsonna	Csemege turista szalámi EN:103.5kcal ZS:9.3g TZS:3.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.8g 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 Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Mákos búrkifli (1;) EN:50.0kcal ZS:9.6g SZH:23.1g FH:3.2g	Abaúj natúr joghurt 100g (7;) EN:55.0kcal ZS:3.0g TZS:1.9g SZH:3.8g CK:3.8g FH:3.3g SÓ:0.0g 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	Tavaszi felvágott KREL 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 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 Kígyóborka friss	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