

Gasztvital	Hétfő 07.07	Kedd 07.08	Szerda 07.09	Csütörtök 07.10	Péntek 07.11
Reggeli	Tökmagos vajkrém (7;) EN:125.7kcal ZS:12.4g TZS:7.6g SZH:2.4g CK:0.8g FH:1.3g SÓ:0.3g CA:16.3mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	Csokoládés gabonagyógyó (1;6;7;) EN:150.8kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:11.1g FH:3.1g SÓ:0.2g	Kenőmájás (6;10;) EN:126.9kcal ZS:11.6g TZS:4.6g SZH:0.1g CK:0.0g FH:6.1g SÓ:0.7g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	Foszlós kakaós 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 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
Tízórai	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg
Ebéd	Lencsegulyás (9;12;) EN:345.7kcal ZS:15.5g TZS:4.0g SZH:26.0g CK:0.0g FH:21.0g SÓ:1.6g CA:0.0mg Tejbedara (1;7;) EN:434.8kcal ZS:10.4g TZS:6.0g SZH:70.1g CK:40.0g FH:10.3g SÓ:0.6g CA:264.0mg Fahéjszórat EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN:144.3kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:19.4g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:2.0g Lasagne húsos-halas (1;4;7;) EN:751.8kcal ZS:34.9g TZS:15.2g SZH:71.0g CK:7.4g FH:35.0g SÓ:1.7g CA:72.0mg	Tejfőlős karfiolleves (1;7;) EN:153.4kcal ZS:6.1g TZS:3.6g SZH:17.5g CK:1.7g FH:5.6g SÓ:3.2g CA:42.9mg Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;) EN:195.8kcal ZS:9.8g TZS:2.2g SZH:7.1g CK:0.0g FH:18.3g SÓ:1.2g Tepsis burgonya (12;) EN:223.4kcal ZS:2.3g TZS:0.2g SZH:40.5g FH:5.5g SÓ:2.0g Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g	Csontleves (1;3;9;12;) EN:140.9kcal ZS:4.1g TZS:1.3g SZH:14.7g CK:0.3g FH:10.9g SÓ:2.3g CA:0.0mg Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;) EN:461.3kcal ZS:42.4g TZS:7.4g SZH:4.4g CK:0.0g FH:14.3g SÓ:1.2g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:591.5kcal ZS:26.2g TZS:6.6g SZH:70.8g CK:34.1g FH:14.4g SÓ:1.1g CA:111.7mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Őszibarackkrémleves (1;7;) EN:407.2kcal ZS:4.7g TZS:3.2g SZH:86.7g CK:60.0g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:51.0mg Zöldséges rizses csirkemáj (7;12;) EN:544.7kcal ZS:17.9g TZS:5.1g SZH:66.2g CK:0.4g FH:28.8g SÓ:2.4g CA:120.0mg Fejessaláta EN:0.1kcal ZS:0.0g SZH:0.0g FH:0.0g
Vacsora	Kedvenc ízék szerencseszelet (6;10;) EN:68.8kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.1g FH:5.8g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g	Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:100.4kcal ZS:6.9g TZS:4.4g SZH:2.1g CK:1.8g FH:6.7g SÓ:0.3g CA:43.1mg 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 Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g	Mákos búrkifli (1;6;) EN:232.1kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g SÓ:0.2g	Löncshús KREL EN:72.0kcal ZS:5.6g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.4g FH:4.8g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	

Gasztvital	Hétfő 07.14	Kedd 07.15	Szerda 07.16	Csütörtök 07.17	Péntek 07.18
Reggeli	Vajkrém, magyaros (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:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	Sós kalács (1;3;6;7;) EN:178.6kcal ZS:4.2g TZS:1.8g SZH:29.1g CK:1.8g FH:6.8g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Mustáros lencsekrém (10;) EN:846.3kcal ZS:7.5g TZS:1.4g SZH:116.7g CK:0.0g FH:57.2g SÓ:0.5g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Méz EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	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
Tízórai	Tej 2,8% (7;) EN:124.0kcal ZS:5.6g TZS:3.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg	Vaníliás tej (7;) EN:143.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:19.9g CK:19.9g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg	Tej 2,8% (7;) EN:124.0kcal ZS:5.6g TZS:3.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg	Tej 2,8% (7;) EN:124.0kcal ZS:5.6g TZS:3.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg	Tej 2,8% (7;) EN:124.0kcal ZS:5.6g TZS:3.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg
Ebéd	Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12;) EN:255.3kcal ZS:12.9g TZS:4.5g SZH:17.5g CK:2.0g FH:16.9g SÓ:1.4g CA:23.4mg Dejős-lekváros rakottmetélt (1;) EN:758.5kcal ZS:25.9g TZS:2.9g SZH:111.3g CK:37.5g FH:17.1g SÓ:6.6g Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:118.2kcal ZS:9.1g TZS:1.3g SZH:6.2g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg Zöldséges pulykarakottás rizzsel (1;7;12;) EN:612.2kcal ZS:41.1g TZS:11.7g SZH:52.4g CK:3.1g FH:21.6g SÓ:3.0g CA:90.0mg	Gyümölcsleves (1;7;) EN:173.6kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:33.6g CK:24.1g FH:2.4g SÓ:0.5g CA:31.6mg Sült csirkecomb ketchupos EN:218.7kcal ZS:9.1g TZS:2.3g SZH:4.4g CK:3.2g FH:27.5g SÓ:2.8g CA:0.0mg Zöldséges kuszkus (1;7;) EN:356.9kcal ZS:12.9g TZS:4.0g SZH:49.5g CK:1.5g FH:10.7g SÓ:0.6g	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12;) EN:159.3kcal ZS:7.8g TZS:2.5g SZH:18.3g CK:1.2g FH:3.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;) EN:411.8kcal ZS:25.8g TZS:6.7g SZH:37.9g CK:11.1g FH:5.4g SÓ:0.5g CA:42.0mg Sertéspörkölt (1;) EN:314.2kcal ZS:18.9g TZS:3.3g SZH:13.9g CK:0.0g FH:20.5g SÓ:2.2g CA:0.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:299.0kcal ZS:21.4g TZS:11.0g SZH:19.1g CK:2.9g FH:6.4g SÓ:0.5g CA:57.0mg 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 csirkemell magvas bundában (1;3;7;) EN:583.8kcal ZS:36.4g TZS:4.8g SZH:38.8g CK:0.8g FH:23.6g SÓ:2.0g CA:13.5mg Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:266.2kcal ZS:5.4g TZS:1.4g SZH:43.5g FH:5.9g SÓ:2.2g Uborkasaláta EN:36.2kcal ZS:0.1g SZH:8.0g CK:6.8g FH:0.7g SÓ:0.8g
Vacsora	Sajtos sertés párizsi (6;7;) EN:88.8kcal ZS:7.2g TZS:2.8g SZH:1.6g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Petrezselymes túrókrém (7;) EN:84.7kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.7g CK:1.7g FH:6.0g SÓ:0.8g CA:47.2mg 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 Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	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	Tonhalkrém (4;7;) EN:149.8kcal ZS:12.9g TZS:4.4g FH:8.8g SÓ:0.5g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g	