

Gasztvital	Hétfő 08.04	Kedd 08.05	Szerda 08.06	Csütörtök 08.07	Péntek 08.08
Tízórai	Lapka sajt (7;) EN: 45.6 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.9 g; SZH: 1.5 g; CK: 1.5 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.5 g; CA: 107.8 mg; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Fehér kenyér (1;) EN: 168.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 33.5 g; CK: 0.1 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.9 g;	Főtt virsli (6;) EN: 104.4 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 3.2 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 8.4 g; SÓ: 1.3 g; Mustár (10;) EN: 17.8 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.7 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.4 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 196.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 37.1 g; CK: 0.6 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.2 g;	Sós kalács (1;3;6;7;) EN: 208.4 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 2.1 g; SZH: 34.0 g; CK: 2.0 g; FH: 7.9 g; SÓ: 0.5 g; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g;	Kockasajt 2 db (7;) EN: 72.5 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 3.5 g; SZH: 1.6 g; CK: 1.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.3 g; CA: 201.3 mg; Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN: 125.7 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.5 g; CK: 0.6 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.6 g;	Méz EN: 30.4 kcal; SZH: 8.2 g; CK: 8.2 g; FH: 0.0 g; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 196.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 37.1 g; CK: 0.6 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.2 g;
Ebéd	Tejfölös bableves füstölt hússal (1;7;9;) EN: 362.8 kcal; ZS: 15.9 g; TZS: 5.5 g; SZH: 30.5 g; CK: 3.6 g; FH: 19.8 g; SÓ: 2.3 g; CA: 12.0 mg; Durumtészta (1;) EN: 516.8 kcal; ZS: 19.6 g; TZS: 2.4 g; SZH: 72.0 g; CK: 3.5 g; FH: 12.2 g; SÓ: 1.5 g; Mákszórat EN: 208.5 kcal; ZS: 7.6 g; TZS: 1.0 g; SZH: 29.8 g; CK: 25.6 g; FH: 4.2 g; Alma EN: 63.0 kcal; ZS: 0.7 g; SZH: 12.6 g; FH: 0.7 g;	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN: 141.5 kcal; ZS: 10.9 g; TZS: 1.5 g; SZH: 7.6 g; CK: 0.0 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Sajtos csirkemell (1;3;7;) EN: 151.1 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 3.2 g; SZH: 4.2 g; CK: 1.6 g; FH: 17.7 g; SÓ: 1.4 g; CA: 38.2 mg; Rizs-tricolor EN: 549.3 kcal; ZS: 12.3 g; TZS: 1.4 g; SZH: 96.9 g; CK: 0.6 g; FH: 13.1 g; SÓ: 1.6 g; Káposztasaláta (10;) EN: 19.6 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.4 g; CK: 1.4 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.7 g;	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN: 172.5 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.5 g; SZH: 33.7 g; CK: 20.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 31.6 mg; Ízes sertéstokány (12;) EN: 177.8 kcal; ZS: 10.9 g; TZS: 2.2 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.1 g; FH: 16.8 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; Tepsis burgonya (12;) EN: 223.4 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 40.5 g; FH: 5.5 g; SÓ: 2.0 g; Fejessaláta EN: 56.2 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 11.3 g; CK: 9.0 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.6 g;	Zöldségleves (1;9;12;) EN: 121.6 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 0.5 g; SZH: 16.2 g; CK: 3.2 g; FH: 3.2 g; SÓ: 1.1 g; Rakott kelkáposzta sertéshússal (1;7;12;) EN: 414.5 kcal; ZS: 17.4 g; TZS: 4.8 g; SZH: 36.5 g; CK: 1.0 g; FH: 26.0 g; SÓ: 2.0 g; CA: 39.0 mg; Görögdinnye EN: 29.0 kcal; SZH: 6.5 g; CK: 1.9 g; FH: 0.5 g;	Sajtkrémleves (1;7;) EN: 218.6 kcal; ZS: 14.4 g; TZS: 8.0 g; SZH: 12.3 g; CK: 5.1 g; FH: 8.9 g; SÓ: 0.8 g; CA: 280.0 mg; Mustáros csirkecomb csíkok (10;) EN: 116.3 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 1.3 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.3 g; FH: 16.8 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Bulgur (1;7;) EN: 383.0 kcal; ZS: 12.9 g; TZS: 3.0 g; SZH: 56.0 g; CK: 8.0 g; FH: 10.4 g; SÓ: 1.0 g; Uborkasaláta EN: 31.9 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 7.0 g; CK: 6.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.7 g;
Uzsonna	Löncshús KREL EN: 63.0 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 2.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.4 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.8 g; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 196.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 37.1 g; CK: 0.6 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.2 g; Tv paprika EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; FH: 0.4 g;	Csokis croissant (1;3;6;7;) EN: 112.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 10.5 g; CK: 3.8 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g;	Májusi csemege KREL (6;) EN: 80.5 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 3.5 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.2 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.8 g; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 196.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 37.1 g; CK: 0.6 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.2 g;	Vajkrém, zöldfűszeres (7;) EN: 52.2 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.3 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 g; CA: 7.5 mg; Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 153.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.2 g; CK: 0.7 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g; Paradicsom EN: 6.9 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.2 g; FH: 0.3 g;	Túrós táska (1;6;7;) EN: 174.4 kcal; ZS: 8.8 g; TZS: 3.8 g; SZH: 24.0 g; CK: 7.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.1 g;

Gasztvital	Hétfő 08.11	Kedd 08.12	Szerda 08.13	Csütörtök 08.14	Péntek 08.15
Tízórai	Tökmagos vajkrém (7;) EN: 111.7 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 6.8 g; SZH: 2.1 g; CK: 0.7 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.3 g; CA: 14.5 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 196.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 37.1 g; CK: 0.6 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.2 g;	Olasz felvágott KREL EN: 70.8 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.3 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.0 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 g; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 196.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 37.1 g; CK: 0.6 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.2 g;	Kenőmájas (6;10;) EN: 98.7 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 3.6 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.6 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 196.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 37.1 g; CK: 0.6 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.2 g;	Foszlós kakaós kalács (1;3;6;7;13;) EN: 208.3 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 36.4 g; CK: 5.9 g; FH: 5.8 g; SÓ: 0.4 g; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g;	Kockasajt 2 db (7;) EN: 72.5 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 3.5 g; SZH: 1.6 g; CK: 1.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.3 g; CA: 201.3 mg; Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN: 125.7 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.5 g; CK: 0.6 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.6 g;
Ebéd	Babgulyás (9;12;) EN: 319.6 kcal; ZS: 15.1 g; TZS: 4.1 g; SZH: 23.3 g; CK: 1.4 g; FH: 18.8 g; SÓ: 1.6 g; CA: 0.0 mg; Tejbedara (1;7;) EN: 434.8 kcal; ZS: 10.4 g; TZS: 6.0 g; SZH: 70.1 g; CK: 40.0 g; FH: 10.3 g; SÓ: 0.6 g; CA: 264.0 mg; Kakaószórat EN: 120.2 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.6 g; SZH: 25.6 g; CK: 25.0 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.1 g; Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN: 96.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 19.1 g; CK: 0.1 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.5 g;	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN: 151.1 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 0.9 g; SZH: 20.4 g; CK: 0.0 g; FH: 4.0 g; SÓ: 2.0 g; Sertéshúsos-halas tészta (1;4;) EN: 611.5 kcal; ZS: 25.5 g; TZS: 4.6 g; SZH: 69.4 g; CK: 6.2 g; FH: 24.4 g; SÓ: 2.1 g; CA: 0.0 mg;	Tejfölös karfiolleves (1;7;) EN: 140.6 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 2.9 g; SZH: 17.2 g; CK: 1.5 g; FH: 5.2 g; SÓ: 2.9 g; CA: 36.0 mg; Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;) EN: 176.7 kcal; ZS: 8.8 g; TZS: 2.0 g; SZH: 6.9 g; CK: 0.0 g; FH: 16.4 g; SÓ: 1.1 g; Tört burgonya (12;) EN: 235.0 kcal; ZS: 0.5 g; SZH: 46.0 g; FH: 6.3 g; SÓ: 2.6 g; Alma EN: 21.7 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 4.9 g;	Csontleves (1;3;9;12;) EN: 140.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.3 g; SZH: 14.5 g; CK: 0.3 g; FH: 10.7 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 mg; Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;) EN: 454.5 kcal; ZS: 42.1 g; TZS: 7.4 g; SZH: 3.9 g; CK: 0.0 g; FH: 13.9 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Zöldborsófőzelék (1;7;) EN: 557.7 kcal; ZS: 26.0 g; TZS: 6.5 g; SZH: 64.8 g; CK: 33.8 g; FH: 12.7 g; SÓ: 1.0 g; CA: 103.5 mg; Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN: 96.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 19.1 g; CK: 0.1 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.5 g;	Őszibarackkrémleves (1;7;) EN: 358.8 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 3.2 g; SZH: 75.4 g; CK: 53.7 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.5 g; CA: 48.0 mg; Rántott csirkemell magvas bundában (1;3;6;) EN: 521.4 kcal; ZS: 32.6 g; TZS: 4.3 g; SZH: 34.6 g; CK: 0.8 g; FH: 21.1 g; SÓ: 1.9 g; CA: 12.0 mg; Petrezselymes rizs EN: 396.5 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 1.0 g; SZH: 72.3 g; FH: 8.7 g; SÓ: 1.7 g; Fejessaláta EN: 56.2 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 11.3 g; CK: 9.0 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.6 g;
Uzsonna	Kedvenc ízek szerencseszelet (6;10;) EN: 53.6 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.1 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.7 g; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Fehér kenyér (1;) EN: 168.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 33.5 g; CK: 0.1 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.9 g; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN: 87.7 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.5 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.3 g; CA: 37.4 mg; Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 153.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.2 g; CK: 0.7 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g; Kaliforniai paprika EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.7 g; FH: 0.4 g;	Mákos búrkifli (1;6;) EN: 232.1 kcal; ZS: 10.1 g; TZS: 4.3 g; SZH: 24.1 g; CK: 11.3 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.2 g;	Olasz felvágott KREL EN: 70.8 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.3 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.0 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 g; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 196.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 37.1 g; CK: 0.6 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.2 g; Paradicsom EN: 6.9 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.2 g; FH: 0.3 g;	Briós (1;3;6;7;) EN: 163.8 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 1.5 g; SZH: 28.4 g; CK: 4.7 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.3 g;

Gasztvital	Hétfő 08.18	Kedd 08.19	Szerda 08.20	Csütörtök 08.21	Péntek 08.22
Tízórai	Vajkrém, magyaros (7;) EN: 52.2 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.3 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 g; CA: 7.5 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 196.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 37.1 g; CK: 0.6 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.2 g;	Sós kalács (1;3;6;7;) EN: 208.4 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 2.1 g; SZH: 34.0 g; CK: 2.0 g; FH: 7.9 g; SÓ: 0.5 g; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g;	Mustáros lencsekrém (10;) EN: 102.3 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 1.4 g; SZH: 10.7 g; CK: 0.0 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 196.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 37.1 g; CK: 0.6 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.2 g; Paradicsom EN: 6.9 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.2 g; FH: 0.3 g;	Méz EN: 30.4 kcal; SZH: 8.2 g; CK: 8.2 g; FH: 0.0 g; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 196.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 37.1 g; CK: 0.6 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.2 g;	Abaúj kefir (7;) EN: 54.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 3.8 g; FH: 3.0 g; Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN: 125.7 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.5 g; CK: 0.6 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.6 g;
Ebéd	Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12;) EN: 236.7 kcal; ZS: 11.9 g; TZS: 4.1 g; SZH: 16.6 g; CK: 1.8 g; FH: 15.3 g; SÓ: 1.2 g; CA: 20.8 mg; Dejós-lekváros rakottmetélt (1;) EN: 588.0 kcal; ZS: 19.9 g; TZS: 2.2 g; SZH: 85.9 g; CK: 24.2 g; FH: 14.2 g; SÓ: 5.9 g; Alma EN: 21.7 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 4.9 g; Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN: 96.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 19.1 g; CK: 0.1 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.5 g;	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN: 141.5 kcal; ZS: 10.9 g; TZS: 1.5 g; SZH: 7.6 g; CK: 0.0 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Zöldséges pulykarakottás rizzzel (1;7;12;) EN: 823.4 kcal; ZS: 47.7 g; TZS: 13.1 g; SZH: 70.8 g; CK: 2.9 g; FH: 24.7 g; SÓ: 2.8 g; CA: 84.0 mg;	Gyümölcsleves (1;7;) EN: 173.6 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.5 g; SZH: 33.6 g; CK: 24.1 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.5 g; CA: 31.6 mg; Sült csirkecomb ketchupos EN: 147.3 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 1.5 g; SZH: 4.4 g; CK: 3.2 g; FH: 15.8 g; SÓ: 2.7 g; CA: 0.0 mg; Zöldséges kuskusz (1;7;) EN: 349.3 kcal; ZS: 12.9 g; TZS: 4.0 g; SZH: 48.1 g; CK: 1.5 g; FH: 10.2 g; SÓ: 0.5 g;	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12;) EN: 141.5 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 2.2 g; SZH: 16.3 g; CK: 1.1 g; FH: 3.5 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN: 418.5 kcal; ZS: 14.8 g; TZS: 4.3 g; SZH: 56.8 g; CK: 1.5 g; FH: 8.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 30.0 mg; Sertéspörkölt (1;) EN: 312.4 kcal; ZS: 18.9 g; TZS: 3.3 g; SZH: 13.6 g; CK: 0.0 g; FH: 20.4 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 mg; Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN: 96.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 19.1 g; CK: 0.1 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.5 g;	Brokkoli krémleves (1;7;) EN: 297.8 kcal; ZS: 21.3 g; TZS: 10.9 g; SZH: 19.0 g; CK: 2.9 g; FH: 6.4 g; SÓ: 0.4 g; CA: 56.3 mg; Levesgyöngy (1;3;7;) EN: 50.0 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.3 g; SZH: 5.3 g; CK: 0.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.1 g; Zöldséges rizses csirkemáj (7;12;) EN: 484.1 kcal; ZS: 15.9 g; TZS: 4.5 g; SZH: 58.8 g; CK: 0.3 g; FH: 25.6 g; SÓ: 2.1 g; CA: 106.6 mg; Uborkasaláta EN: 31.9 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 7.0 g; CK: 6.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.7 g;
Uzsonna	Sajtos sertés párizsi (6;7;) EN: 77.7 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 2.5 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.5 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.8 g; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Fehér kenyér (1;) EN: 168.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 33.5 g; CK: 0.1 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.9 g;	Petrezselymes túrókrém (7;) EN: 75.3 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 3.1 g; SZH: 1.5 g; CK: 1.5 g; FH: 5.4 g; SÓ: 0.7 g; CA: 42.0 mg; Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 153.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.2 g; CK: 0.7 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g; Tv paprika EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; FH: 0.4 g;	Kakaós csiga (1;7;) EN: 219.5 kcal; ZS: 9.8 g; TZS: 2.2 g; SZH: 29.3 g; CK: 11.3 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.3 g;	Tonhalkrém (4;7;) EN: 142.1 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 4.0 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.5 g; Fehér kenyér (1;) EN: 168.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 33.5 g; CK: 0.1 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.9 g; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	Túrós táska (1;6;7;) EN: 175.0 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 25.0 g; CK: 8.0 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.1 g;

Gasztvital	Hétfő 08.25	Kedd 08.26	Szerda 08.27	Csütörtök 08.28	Péntek 08.29
Tízórai	Ementáli lapka sajt 150g (7;) Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 196.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 37.1 g; CK: 0.6 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.2 g;	Barack lekvár EN: 48.6 kcal; SZH: 11.6 g; CK: 10.2 g; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Fehér kenyér (1;) EN: 168.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 33.5 g; CK: 0.1 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.9 g;	Főtt virsli (6;) EN: 104.4 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 3.2 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 8.4 g; SÓ: 1.3 g; Mustár (10;) EN: 17.8 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.7 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.4 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 196.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 37.1 g; CK: 0.6 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.2 g;	Gyümölcsös ivójoghurt (7;) EN: 16.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 2.2 g; CK: 2.2 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 20.0 mg; Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN: 125.7 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.5 g; CK: 0.6 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.6 g;	Abaúj natúr sajtkrém (7;) EN: 63.2 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 4.4 g; CK: 3.6 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.6 g; CA: 230.0 mg; Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN: 125.7 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.5 g; CK: 0.6 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.6 g; Tv paprika EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; FH: 0.4 g;
Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves (1;7;9;12;) EN: 336.7 kcal; ZS: 24.1 g; TZS: 7.0 g; SZH: 15.9 g; CK: 1.3 g; FH: 12.4 g; SÓ: 1.2 g; CA: 26.2 mg; Mákostészta (1;) EN: 634.8 kcal; ZS: 28.9 g; TZS: 3.4 g; SZH: 79.2 g; CK: 3.9 g; FH: 13.4 g; SÓ: 3.0 g; Alma EN: 21.7 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 4.9 g;	Zöldborsóleves (1;9;12;) EN: 254.1 kcal; ZS: 14.5 g; TZS: 1.7 g; SZH: 22.1 g; CK: 0.5 g; FH: 7.1 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; Rakottburgonya kolbásszal (1;3;7;12;) EN: 788.4 kcal; ZS: 48.8 g; TZS: 19.7 g; SZH: 51.6 g; CK: 2.4 g; FH: 29.3 g; SÓ: 2.7 g; CA: 74.7 mg;	Fahéjas almaleves (1;7;) EN: 261.5 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 2.9 g; SZH: 49.3 g; CK: 22.3 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 42.0 mg; Cornflakes-es csirkemell csíkok (1;) EN: 233.6 kcal; ZS: 13.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 18.4 g; CK: 0.7 g; FH: 10.4 g; SÓ: 1.2 g; Sárgarépás rizs EN: 300.3 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 1.0 g; SZH: 50.6 g; FH: 6.1 g; SÓ: 0.9 g; Káposztasaláta (10;) EN: 19.6 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.4 g; CK: 1.4 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.7 g;	Orjaleves (1;9;) EN: 86.5 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.6 g; SZH: 11.9 g; CK: 2.6 g; FH: 4.4 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 mg; Húsgombóc sertéshússal (3;) EN: 260.4 kcal; ZS: 12.5 g; TZS: 4.3 g; SZH: 23.3 g; CK: 0.0 g; FH: 14.0 g; SÓ: 0.6 g; Paradicsommártás (1;9;) EN: 408.8 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.3 g; SZH: 90.3 g; CK: 45.1 g; FH: 7.4 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Burgonya féladag (12;) EN: 282.0 kcal; ZS: 0.6 g; SZH: 55.2 g; FH: 7.5 g; SÓ: 2.0 g;	Sárgaborsó krémleves (1;) EN: 239.9 kcal; ZS: 9.9 g; TZS: 2.0 g; SZH: 25.5 g; CK: 0.0 g; FH: 10.0 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; 100 %-os halrudacska (1;4;) EN: 284.6 kcal; ZS: 19.1 g; TZS: 2.0 g; SZH: 17.1 g; CK: 0.5 g; FH: 9.9 g; SÓ: 0.5 g; Zöldséges bulgur (1;) EN: 418.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 75.3 g; CK: 11.8 g; FH: 14.3 g; SÓ: 2.0 g; Csemege uborka (10;12;) EN: 7.7 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.3 g; FH: 0.6 g; SÓ: 1.2 g;
Uzsonna	Zala felvágott KREL EN: 72.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.7 g; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Vízes zsemle (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g;	Zöldhagymás kenőmájás (6;7;) EN: 80.6 kcal; ZS: 7.2 g; SZH: 0.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.7 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 196.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 37.1 g; CK: 0.6 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.2 g; Paradicsom EN: 6.9 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.2 g; FH: 0.3 g;	Margarinos pogácsa (1;6;7;) EN: 216.3 kcal; ZS: 13.1 g; TZS: 1.2 g; SZH: 27.9 g; CK: 3.3 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.6 g;	Szendvicssonka KREL EN: 21.8 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 0.7 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.3 g; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 153.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.2 g; CK: 0.7 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g; Kígyóuborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; FH: 0.3 g;	Banánlevél (1;3;6;7;) EN: 210.4 kcal; ZS: 8.8 g; TZS: 3.0 g; SZH: 30.8 g; CK: 9.9 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.3 g;