

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:264.7kcal ZS:13.2g TZS:2.3g SZH:17.1g CK:0.0g FH:16.6g SÓ:1.2g 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 Kakaósórat EN:120.2kcal ZS:1.0g TZS:0.6g SZH:25.6g CK:25.0g FH:1.0g 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:151.1kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:20.4g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:2.0g Rácz zöldbab sertéshússal (1;7;12;) EN:585.8kcal ZS:46.6g TZS:12.4g SZH:22.4g CK:3.6g FH:21.3g SÓ:1.9g 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:542.2kcal ZS:21.8g TZS:4.9g SZH:64.2g CK:0.1g FH:21.7g SÓ:2.3g CA:0.0mg Káposztasaláta (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	Zöldborsóleves (1;9;12;) EN:254.1kcal ZS:14.5g TZS:1.7g SZH:22.1g CK:0.5g FH:7.1g SÓ:0.3g CA:0.0mg Sertéssült apró (1;) EN:398.8kcal ZS:24.7g TZS:5.5g SZH:7.0g CK:0.0g FH:34.8g SÓ:0.8g 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:282.0kcal ZS:0.6g SZH:55.2g FH:7.5g 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 tészta (1;4;) EN:611.5kcal ZS:25.5g TZS:4.6g SZH:69.4g CK:6.2g FH:24.4g SÓ:2.1g 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:75.3kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:1.5g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:0.7g CA:42.0mg 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 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:142.1kcal ZS:12.0g TZS:4.0g FH:8.8g SÓ:0.5g 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:362.8kcal ZS:15.9g TZS:5.5g SZH:30.5g CK:3.6g FH:19.8g SÓ:2.3g 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:121.6kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:16.2g CK:3.2g FH:3.2g SÓ:1.1g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:418.5kcal ZS:14.8g TZS:4.3g SZH:56.8g CK:1.5g FH:8.4g SÓ:0.9g CA:30.0mg Sertéspörkölt (1;) EN:312.4kcal ZS:18.9g TZS:3.3g SZH:13.6g CK:0.0g FH:20.4g SÓ:2.0g 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:503.8kcal ZS:19.1g TZS:2.2g SZH:75.8g CK:41.4g FH:4.4g SÓ:0.7g CA:0.0mg Tarhonyáshús pulykahússal (1;12;) EN:770.4kcal ZS:32.0g TZS:4.5g SZH:88.4g CK:4.3g FH:31.0g SÓ:2.5g CA:0.0mg Mongol saláta (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:141.5kcal ZS:10.9g TZS:1.5g SZH:7.6g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:1.0g CA:0.0mg Csikós tokány (1;7;) EN:281.0kcal ZS:19.4g TZS:6.4g SZH:6.2g CK:0.6g FH:17.9g SÓ:1.4g CA:24.0mg Párolt rizs EN:497.9kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:93.0g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:0.8g CA:0.0mg Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g SZH:4.9g	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 Rántott borda (1;3;) EN:510.2kcal ZS:34.3g TZS:5.5g SZH:29.9g CK:0.2g FH:19.3g SÓ:1.9g Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:236.7kcal ZS:4.8g TZS:1.2g SZH:38.6g FH:5.3g SÓ:2.0g Csemege uborka (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g
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: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	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: 18.0 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;	Fahéjas kalács (1;3;6;7;) EN: 208.7 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 36.4 g; CK: 6.3 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;	Főtt tojáskarika (3;) EN: 28.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; FH: 2.4 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; Paradicsom EN: 6.9 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.2 g; FH: 0.3 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;	Natúr joghurt (7;) EN: 82.5 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 2.8 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 180.0 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;
Ebéd	Csirkeraguleves (1;9;12;) EN: 441.9 kcal; ZS: 34.1 g; TZS: 6.4 g; SZH: 18.5 g; CK: 0.7 g; FH: 14.3 g; SÓ: 1.2 g; Túróstészta (1;7;) EN: 644.5 kcal; ZS: 31.0 g; TZS: 9.4 g; SZH: 64.0 g; CK: 5.8 g; FH: 23.3 g; SÓ: 1.5 g; CA: 64.0 mg;	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; Sertéssült apró (1;) EN: 398.8 kcal; ZS: 24.7 g; TZS: 5.5 g; SZH: 7.0 g; CK: 0.0 g; FH: 34.8 g; SÓ: 0.8 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 félada (12;) EN: 282.0 kcal; ZS: 0.6 g; SZH: 55.2 g; FH: 7.5 g; SÓ: 2.0 g;	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; 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; 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;	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; Chillisbab serréshúsból (1;12;) EN: 749.9 kcal; ZS: 54.6 g; TZS: 13.2 g; SZH: 38.9 g; CK: 4.2 g; FH: 22.7 g; SÓ: 2.8 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; Görögdinnye EN: 29.0 kcal; SZH: 6.5 g; CK: 1.9 g; FH: 0.5 g;	Brokkoli krémleves magvakkal (1;7;) EN: 316.6 kcal; ZS: 22.8 g; TZS: 11.0 g; SZH: 19.6 g; CK: 2.7 g; FH: 7.0 g; SÓ: 0.4 g; CA: 53.3 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; Kukoricás rizs EN: 708.0 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 0.7 g; SZH: 56.5 g; CK: 2.9 g; FH: 5.0 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	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; 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;	Túrókrém pritaminpaprikás (7;) EN: 117.0 kcal; ZS: 11.6 g; TZS: 5.6 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.8 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 12.0 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; Jégcsapretek	Kakaós csiga (1;7;) EN: 219.5 kcal; ZS: 9.8 g; TZS: 6.2 g; SZH: 29.3 g; CK: 11.3 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.3 g;	Füstölt baromfipárizsi EN: 49.2 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.3 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.1 g; FH: 4.1 g; SÓ: 0.6 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;	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; Alma EN: 21.7 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 4.9 g;
Napi összesítés	EN: 1566.2 kcal; ZS: 78.6 g; TZS: 19.8 g; SZH: 155.1 g; CK: 7.2 g; FH: 51.7 g; SÓ: 5.5 g; CA: 64.0 mg;	EN: 1715.9 kcal; ZS: 49.4 g; TZS: 14.9 g; SZH: 238.9 g; CK: 55.3 g; FH: 66.5 g; SÓ: 7.3 g; CA: 12.0 mg;	EN: 1245.8 kcal; ZS: 34.4 g; TZS: 13.0 g; SZH: 190.1 g; CK: 36.9 g; FH: 39.8 g; SÓ: 5.8 g; CA: 42.0 mg;	EN: 1471.9 kcal; ZS: 71.9 g; TZS: 18.3 g; SZH: 157.6 g; CK: 18.3 g; FH: 46.1 g; SÓ: 6.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1712.2 kcal; ZS: 61.4 g; TZS: 17.4 g; SZH: 159.8 g; CK: 16.2 g; FH: 37.4 g; SÓ: 6.0 g; CA: 233.3 mg;

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:129.1kcal ZS:11.3g TZS:5.4g SZH:0.6g CK:0.6g FH:5.7g SÓ:0.4g CA:21.9mg 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 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:347.9kcal ZS:23.1g TZS:8.3g SZH:20.5g CK:1.2g FH:12.5g SÓ:1.6g CA:42.0mg Mákkostészta (1;) EN:634.8kcal ZS:28.9g TZS:3.4g SZH:79.2g CK:3.9g FH:13.4g 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:334.4kcal ZS:18.9g TZS:2.1g SZH:34.0g CK:0.7g FH:5.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg 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 Párolt rizs EN:497.9kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:93.0g CK:0.0g FH:11.2g 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:140.6kcal ZS:5.0g TZS:2.9g SZH:17.2g CK:1.5g FH:5.2g SÓ:2.9g CA:36.0mg Borsós tokány sertéshúsból (1;10;) EN:203.0kcal ZS:12.6g TZS:2.2g SZH:6.7g CK:0.0g FH:14.4g SÓ:1.9g CA:0.0mg Főtt burgonya (12;) EN:244.4kcal ZS:0.5g SZH:47.8g FH:6.5g SÓ:0.5g	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 Csirkepaprikás (1;7;12;) EN:350.4kcal ZS:27.1g TZS:8.6g SZH:9.7g CK:0.8g FH:15.2g SÓ:1.6g CA:26.4mg Durumtészta (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g	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 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 Csemege uborka (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g
Uzsonna	Kedvenc ízek 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:68.9kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:1.4g CK:1.4g FH:5.3g SÓ:29.5g CA:38.4mg 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:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g

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:75.3kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:1.5g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:0.7g CA:42.0mg 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 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:25.4kcal SZH:6.0g CK:5.2g 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:478.2kcal ZS:31.8g TZS:4.5g SZH:26.7g CK:1.2g FH:19.7g SÓ:1.6g 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:144.6kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SZH:22.0g CK:3.5g FH:6.8g SÓ:2.1g CA:0.0mg Pulykahúsos zöldségrakottas (1;7;12;) EN:410.5kcal ZS:12.6g TZS:4.8g SZH:51.7g CK:9.1g FH:21.6g SÓ:3.0g CA:106.7mg	Kertészleves gazdagon (1;9;12;) EN:274.5kcal ZS:19.0g TZS:2.2g SZH:21.4g CK:1.1g FH:4.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg Bolognai spagetti sertéshúsból (1;12;) EN:762.5kcal ZS:39.8g TZS:9.8g SZH:74.2g CK:4.2g FH:25.9g 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:209.9kcal ZS:14.5g TZS:1.7g SZH:16.2g CK:0.4g FH:2.5g SÓ:1.1g CA:0.0mg Sólet füstölthússal (1;3;) EN:510.8kcal ZS:17.6g TZS:5.2g SZH:58.3g CK:0.4g FH:28.2g SÓ:3.9g 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:218.6kcal ZS:14.4g TZS:8.0g SZH:12.3g CK:5.1g FH:8.9g SÓ:0.8g CA:280.0mg 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:521.7kcal ZS:34.1g TZS:4.5g SZH:33.4g CK:0.3g FH:18.8g SÓ:2.1g 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	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