

Gasztvital	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
Tízórai	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 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	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Főtt virsli (6;) EN:104.4kcal ZS:7.8g TZS:3.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.3g Tejes kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g Ketchup	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	Kefír (7;) EN:81.0kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.5g 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	Babgulyás (9;) EN:319.6kcal ZS:15.1g TZS:4.1g SZH:23.3g CK:1.4g FH:18.8g SÓ:1.6g Durumtésztá (1;) EN:475.3kcal ZS:15.0g TZS:1.9g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.2g Sajtszórát (7;) EN:126.4kcal ZS:9.2g TZS:6.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.7g CA:320.0mg Tejföl (7;) EN:54.0kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:0.8g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.0g CA:32.5mg 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:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	Daragaluskaleves (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 Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:456.5kcal ZS:23.2g TZS:4.7g SZH:48.5g CK:23.3g FH:10.8g SÓ:0.9g CA:89.1mg Natúr baromfi vagdalt (1;3;6;) EN:295.1kcal ZS:23.6g TZS:3.7g SZH:15.4g CK:0.4g FH:6.0g SÓ:1.2g 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 Grill csirkecombfilé EN:99.7kcal ZS:4.5g TZS:1.1g SZH:0.1g CK:0.0g FH:13.7g SÓ:2.3g CA:0.0mg Tört burgonya (12;) EN:235.0kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:2.3g Csemege uborka (10;12;) EN:6.6kcal ZS:0.1g SZH:1.1g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:1.0g	Csontleves (1;3;9;12;) EN:154.8kcal ZS:3.6g TZS:1.1g SZH:20.1g CK:2.6g FH:9.9g SÓ:1.8g CA:0.0mg Tejfölös-kukoricás csirkeragu (1;7;12;) EN:233.7kcal ZS:14.3g TZS:4.4g SZH:8.7g CK:2.4g FH:15.6g SÓ:1.3g CA:24.0mg 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	Brokkoli krémleves napraforgó és lenmaggal (1;7;) EN:235.6kcal ZS:15.9g TZS:6.5g SZH:14.9g CK:1.7g FH:6.5g SÓ:0.4g CA:25.5mg Lasagne húsos-halás (1;4;7;) EN:589.7kcal ZS:27.5g TZS:11.9g SZH:57.5g CK:5.8g FH:27.8g SÓ:1.3g CA:56.0mg Sajtszórát (7;) EN:63.2kcal ZS:4.7g TZS:3.2g FH:5.2g SÓ:0.2g
Uzsonna	Löncshús KREL EN:63.0kcal ZS:4.9g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.4g 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	Vaníliás krémtúró (7;) Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Abaúj natúr sajtkrém (7;) EN:47.4kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:3.3g CK:2.7g FH:3.1g SÓ:0.5g CA:172.5mg 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 EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Olasz felvágott KREL EN:82.6kcal ZS:7.0g TZS:2.6g SZH:0.7g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.8g 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	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 Csemegeaszó (fehér) EN:54.6kcal SZH:12.7g CK:6.7g FH:0.4g

Gasztvital	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
Tízórai	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:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	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 Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH: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 Korpás kifli (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	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	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	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 Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	
Ebéd	Zellerkrémleves pirított magvakkal (1;7;9;) EN:254.3kcal ZS:19.1g TZS:5.1g SZH:15.2g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:1.0g CA:30.0mg Bolognai spagetti sertéshúsból (1;) EN:673.2kcal ZS:34.1g TZS:8.9g SZH:67.0g CK:3.8g FH:23.7g SÓ:2.2g CA:0.0mg Sajtszórát (7;) EN:63.2kcal ZS:4.7g TZS:3.2g FH:5.2g SÓ:0.2g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	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 Sertéssült apró (1;) EN:326.7kcal ZS:19.3g TZS:4.7g SZH:4.9g CK:0.0g FH:31.4g SÓ:0.7g Burgonya féladag (12;) EN:94.0kcal ZS:0.2g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:2.0g Meggy mártás (1;7;) EN:132.7kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:27.4g CK:17.8g FH:1.6g SÓ:0.0g CA:9.8mg	Paradicsomleves (1;9;) EN:328.4kcal ZS:11.6g TZS:1.3g SZH:51.6g CK:31.2g FH:3.6g SÓ:0.7g CA:0.0mg Rizseshús sertéshússal EN:584.4kcal ZS:26.5g TZS:5.1g SZH:63.7g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.7g CA:0.0mg Vegyes befőtt EN:60.9kcal ZS:0.1g SZH:10.5g CK:8.4g FH:0.1g	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 Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:454.4kcal ZS:13.2g TZS:3.5g SZH:53.0g CK:3.7g FH:22.5g SÓ:2.1g CA:24.0mg 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	Zöldséges fehérbableves (1;9;12;) EN:125.2kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:18.7g CK:0.9g FH:5.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg 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 Zöldséges rizs EN:402.6kcal ZS:14.2g TZS:1.6g SZH:60.6g CK:1.4g FH:7.8g SÓ:0.7g	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 Túrós batyu 2 db (1;3;7;) EN:526.4kcal ZS:12.2g TZS:3.8g SZH:84.0g CK:29.5g FH:17.0g SÓ:0.1g CA:78.5mg	
Uzsonna	Zala felvágott KREL EN:84.0kcal ZS:7.0g TZS:2.8g SZH:0.7g CK:0.2g FH:4.6g 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	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	Sajtkrém, zöldfűszeres (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:173.7mg 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 Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	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 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	Brió (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	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 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	

Gasztvital	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
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	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 Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	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 Gyümölcsjoghurt (7;) EN:77.5kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:10.5g CK:10.3g FH:4.3g SÓ:0.1g CA:142.5mg		
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 Tejberizs (7;) EN:151.0kcal ZS:3.1g TZS:1.8g SZH:23.5g CK:9.3g FH:5.3g SÓ:0.5g CA:157.5mg Kakaósórat EN:118.0kcal ZS:0.8g TZS:0.5g SZH:25.5g CK:25.0g FH:0.9g SÓ:0.1g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	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 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	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 Rántott halfilé (1;3;4;) EN:456.4kcal ZS:29.8g TZS:3.9g SZH:29.3g CK:0.2g FH:16.5g SÓ:2.0g Sárgarépas rizs EN:262.7kcal ZS:7.3g TZS:0.8g SZH:44.3g FH:5.4g SÓ:0.8g Mongol saláta (10;) EN:16.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g		
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	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 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 Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	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 Szilva EN:37.8kcal SZH:8.4g CK:2.2g FH:0.5g		