

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 Durumtészta (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g 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:151.1kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:20.4g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:2.0g Zöldborsóőzelék (1;7;) EN:538.2kcal ZS:24.0g TZS:5.2g SZH:64.6g CK:33.8g FH:12.6g SÓ:1.0g CA:103.5mg 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:114.1kcal ZS:5.1g TZS:1.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.7g SÓ:2.6g CA:0.0mg Tört burgonya (12;) EN:235.0kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:2.6g Csemege uborka (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Csontleves (1;3;9;12;) EN:164.3kcal ZS:4.2g TZS:1.3g SZH:19.3g CK:2.4g FH:11.6g SÓ:2.1g 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:497.9kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:93.0g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Brokkoli krémleves napraforgó és lenmaggal (1;7;) EN:334.8kcal ZS:24.0g TZS:11.1g SZH:19.6g CK:2.7g FH:8.0g SÓ:0.4g CA:53.3mg Lasagne húsos-halas (1;4;7;) EN:670.7kcal ZS:31.2g TZS:13.5g SZH:65.8g CK:6.6g FH:31.4g SÓ:1.5g CA:64.0mg 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:63.2kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:4.4g CK:3.6g FH:4.2g SÓ:0.6g CA:230.0mg 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 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 Csemege szőlő (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:762.5kcal ZS:39.8g TZS:9.8g SZH:74.2g CK:4.2g FH:25.9g 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:144.6kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SZH:22.0g CK:3.5g FH:6.8g SÓ:2.1g 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 Burgonya féladag (12;) EN:282.0kcal ZS:0.6g SZH:55.2g FH:7.5g SÓ:2.0g Meggy mártás (1;7;) EN:151.7kcal ZS:1.7g TZS:1.0g SZH:31.3g CK:20.3g FH:1.9g SÓ:0.0g CA:11.3mg	Paradicsomleves (1;9;) EN:503.8kcal ZS:19.1g TZS:2.2g SZH:75.8g CK:41.4g FH:4.4g SÓ:0.7g CA:0.0mg Rizseshús sertéshússal EN:623.4kcal ZS:27.3g TZS:5.4g SZH:67.8g CK:0.0g FH:26.1g SÓ:1.9g 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:141.5kcal ZS:10.9g TZS:1.5g SZH:7.6g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:1.0g 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:2.4g CA:24.0mg 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	Zöldséges fehérbableves (1;9;12;) EN:194.0kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:30.1g CK:2.0g FH:9.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg 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 Zöldséges rizs EN:444.0kcal ZS:18.8g TZS:2.1g SZH:60.6g CK:1.4g FH:7.8g SÓ:0.7g	Csirke raguleves (1;9;12;) EN:441.9kcal ZS:34.1g TZS:6.4g SZH:18.5g CK:0.7g FH:14.3g SÓ:1.2g Túrós batyu 2 db (1;3;7;) EN:592.3kcal ZS:13.7g TZS:4.3g SZH:94.5g CK:33.1g FH:19.2g SÓ:0.1g CA:88.4mg	
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:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:231.6mg 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 Kígyó uborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g 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 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:25.4kcal SZH:6.0g CK:5.2g 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:478.2kcal ZS:31.8g TZS:4.5g SZH:26.7g CK:1.2g FH:19.7g SÓ:1.6g 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 Kakaósórat EN:120.2kcal ZS:1.0g TZS:0.6g SZH:25.6g CK:25.0g FH:1.0g SÓ:0.1g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH: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 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	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:521.7kcal ZS:34.1g TZS:4.5g SZH:33.4g CK:0.3g FH:18.8g SÓ:2.1g Sárgarépas rizs EN:300.3kcal ZS:8.4g TZS:1.0g SZH:50.6g FH:6.1g SÓ:0.9g 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:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g		