

Gasztvital	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
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 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 TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g Lenmagos vajkrém (7;) EN:110.0kcal ZS:10.8g TZS:6.7g SZH:1.7g CK:0.7g FH:1.2g SÓ:0.3g 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 TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Méz EN:30.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Tea vaj (7;) EN:108.4kcal ZS:12.0g TZS:7.8g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g 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	Főtt tojás (3;) EN:28.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g FH:2.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12;) EN:215.6kcal ZS:11.2g TZS:3.7g SZH:14.8g CK:1.6g FH:13.5g SÓ:1.1g Túróstészta (1;7;) EN:436.6kcal ZS:20.5g TZS:6.2g SZH:45.0g CK:3.9g FH:15.4g SÓ:1.1g Tejföl (7;) EN:54.0kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:0.8g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.0g Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 vajgaluskával (1;3;7;12;) EN:126.0kcal ZS:6.0g TZS:1.9g SZH:14.7g CK:1.0g FH:3.2g SÓ:0.9g Sertéssült apró (1;) EN:326.7kcal ZS:19.3g TZS:4.7g SZH:4.9g CK:0.0g FH:31.4g SÓ:0.7g Paradicsommártás (1;9;) EN:248.8kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:55.6g CK:30.1g FH:4.0g SÓ:0.5g Burgonya féladag (12;) EN:94.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:18.4g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:2.0g	Narancsos almaleves (1;7;) EN:191.1kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:37.2g CK:18.2g FH:2.3g SÓ:0.0g 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 Zöldséges bulgur (1;) EN:372.2kcal ZS:5.7g TZS:0.4g SZH:66.2g CK:10.5g FH:12.6g SÓ:2.0g Csemege uborka (10;12;) EN:6.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:1.0g	Orjaleves (9;) EN:52.5kcal ZS:1.8g TZS:0.5g SZH:5.7g CK:2.1g FH:3.0g SÓ:1.5g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g 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 Sertéspörkölt (1;) EN:296.8kcal ZS:18.3g TZS:3.1g SZH:13.2g CK:0.0g FH:18.3g SÓ:1.7g 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	Karfiol krémleves (1;7;) EN:117.5kcal ZS:7.3g TZS:3.7g SZH:8.6g CK:0.8g FH:3.7g SÓ:1.0g 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 Vadas szárnyas tokány (1;7;10;) EN:194.8kcal ZS:9.8g TZS:3.4g SZH:7.9g CK:2.6g FH:17.9g SÓ:1.2g Párolt rizs EN:428.7kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:0.8g
Uzsonna	Olasz felvágott 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 Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Cheddar lapka sajt 150g KREL (7;) EN:91.1kcal ZS:5.6g TZS:3.8g SZH:3.0g CK:3.0g FH:7.1g SÓ:0.9g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Csirkemell sonka EN:38.2kcal ZS:1.6g SZH:0.7g FH:5.3g 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 TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Kenőmájas (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 Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Almás batyu (1;3;6;7;) EN:186.4kcal ZS:3.8g TZS:1.5g SZH:35.1g CK:13.7g FH:3.8g SÓ:0.2g Abaúj natúr joghurt 100g (7;) EN:55.0kcal ZS:3.0g TZS:1.9g SZH:3.8g CK:3.8g FH:3.3g SÓ:0.0g

Gasztvital	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13
Tízórai	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 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 TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Edami sajt (7;) EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g 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 Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Zala felvágott 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 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	Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g 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	Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g Burgonyás pogácsa (1;3;) EN:173.5kcal ZS:6.5g TZS:3.4g SZH:24.0g CK:0.8g FH:3.8g SÓ:0.9g Banán EN:157.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:36.3g CK:22.5g FH:2.0g SÓ:0.0g
Ebéd	Sertés raguleves (1;9;12;) EN:345.0kcal ZS:22.0g TZS:3.2g SZH:19.3g CK:0.8g FH:16.3g SÓ:1.4g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g Lekváros derelye (1;3;) EN:622.3kcal ZS:9.1g TZS:1.3g SZH:120.1g CK:42.3g FH:11.7g SÓ:4.0g	Zöldborsóleves (1;9;12;) EN:188.3kcal ZS:9.9g TZS:1.2g SZH:17.6g CK:0.4g FH:6.0g SÓ:0.3g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g 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 Csirkepörkölt (1;) EN:166.6kcal ZS:10.1g TZS:1.7g SZH:3.0g CK:0.0g FH:15.1g SÓ:1.7g 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	Karotta krémleves pirított tökmaggal (1;7;) EN:124.6kcal ZS:4.6g TZS:2.6g SZH:16.1g CK:6.0g FH:3.5g SÓ:0.6g Milánói makaróni (sertéshúsból) (1;12;) EN:412.0kcal ZS:10.1g TZS:2.6g SZH:59.7g CK:3.1g FH:20.5g SÓ:3.4g Sajtszórát - Milánói tésztára (7;) EN:52.0kcal ZS:4.0g TZS:2.5g FH:3.9g SÓ:0.2g 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	Csontleves (9;12;) EN:100.7kcal ZS:3.4g TZS:1.0g SZH:9.0g CK:2.3g FH:8.0g SÓ:1.8g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g Sólet füstölthússal (1;3;) EN:450.4kcal ZS:15.6g TZS:4.6g SZH:51.0g CK:0.4g FH:25.0g SÓ:3.4g Főtt tojáskarika (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	Erdei gyümölcskrémleves (1;7;) EN:307.7kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:58.1g CK:42.9g FH:4.1g SÓ:0.5g Panírozott dínó szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:129.3kcal ZS:6.0g TZS:1.3g SZH:12.6g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.7g Párolt rizs EN:428.7kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:0.8g Csemege uborka (10;12;) EN:6.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:1.0g
Uzsonna	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 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 pritaminpaprikás (7;) EN:103.1kcal ZS:10.1g TZS:5.0g SZH:0.9g CK:0.7g FH:2.2g SÓ:0.3g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Tea vaj (7;) EN:108.4kcal ZS:12.0g TZS:7.8g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	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 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 TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	Egri ivóoghurt (7;) EN:105.0kcal ZS:3.1g TZS:16.3g SZH:2.5g CK:1.8g FH:15.0g SÓ:0.5g 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

Gasztvital	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
Tízórai	Gépsonka EN:41.0kcal ZS:1.6g TZS:0.6g SZH:1.1g CK:0.1g FH:5.6g 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	Vaniliás túrókrém (7;) EN:67.6kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:3.9g CK:3.9g FH:4.9g SÓ:0.0g 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	Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g Zsíros kenyér - teljeskiőrlésű kenyérből (1;7;) EN:230.0kcal ZS:11.9g TZS:2.9g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Túrós batyu 50g (1;7;)	Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g Alma - áfonya lekvár EN:50.8kcal SZH:12.0g CK:10.4g 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
Ebéd	Babgulyás sertéshúsból (9;) EN:319.6kcal ZS:15.1g TZS:4.1g SZH:23.3g CK:1.4g FH:18.8g SÓ:1.6g Tejbedara (1;7;) EN:381.0kcal ZS:9.6g TZS:5.7g SZH:58.9g CK:32.5g FH:9.8g SÓ:0.6g Kakaósórat EN:118.0kcal ZS:0.8g TZS:0.5g SZH:25.5g CK:25.0g FH:0.9g SÓ:0.1g Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.0g SÓ:0.0g 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	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 Rakott brokkoli sertéshússal (1;7;) EN:520.6kcal ZS:35.3g TZS:12.7g SZH:29.0g CK:4.2g FH:20.2g SÓ:2.2g 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	Erőleves (1;9;) EN:126.3kcal ZS:2.9g TZS:0.9g SZH:18.2g CK:3.4g FH:6.1g SÓ:1.6g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g Sóskamártás (1;7;) EN:175.7kcal ZS:6.8g TZS:1.3g SZH:23.6g CK:20.0g FH:2.9g SÓ:1.1g Főtt tojás (3;) EN:28.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g FH:2.4g Burgonya féladag (12;) EN:94.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:18.4g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:2.0g Maróni gesztenyerúd 20g EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN:147.8kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:20.2g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:2.0g Rácz zöldbab sertéshússal (1;7;12;) EN:513.0kcal ZS:40.0g TZS:11.2g SZH:21.0g CK:3.3g FH:19.1g SÓ:1.6g 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	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:254.9kcal ZS:19.1g TZS:5.1g SZH:15.4g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:1.0g 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 napraforgó és lenmagos bundában (1;3;7;) EN:457.3kcal ZS:28.4g TZS:3.7g SZH:30.0g CK:0.6g FH:18.5g SÓ:1.4g Kukoricás rizs EN:708.0kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:56.5g CK:2.9g FH:5.0g SÓ:2.0g Csemege uborka (10;12;) EN:6.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:1.0g
Uzsonna	Tökmagos vajkrém (7;) EN:111.7kcal ZS:11.1g TZS:6.8g SZH:2.1g CK:0.7g FH:1.2g SÓ:0.3g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	Pástétom, csirkemájás (1;6;) EN:49.2kcal ZS:3.3g TZS:1.2g SZH:2.2g CK:0.3g FH:2.7g SÓ:0.4g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Lapka sajt (7;) EN:45.6kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:3.6g SÓ:0.5g 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 Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	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 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 TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	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 Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g

Gasztvital	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
Tízórai	Trappista sajt (7;) EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:0.4g 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	Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g Méz EN:30.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Tea vaj (7;) EN:108.4kcal ZS:12.0g TZS:7.8g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Tonhalkrém (4;7;) EN:130.6kcal ZS:11.3g TZS:3.9g SZH:0.0g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.4g 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 TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g 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	Főtt virsli (6;) EN:104.4kcal ZS:7.8g TZS:3.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.3g Ketchup EN:27.6kcal SZH:6.6g CK:4.8g FH:0.3g SÓ:0.8g 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	Tejfölös burgonyaleves kolbásszal (1;7;12;) EN:272.8kcal ZS:15.2g TZS:7.0g SZH:21.3g CK:3.7g FH:10.4g SÓ:1.5g Durumtésztá (1;) EN:475.3kcal ZS:15.0g TZS:1.9g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.2g Mákszórat EN:195.3kcal ZS:6.7g TZS:0.9g SZH:29.2g CK:25.5g FH:3.7g SÓ:0.0g Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 tarhonyaleves (1;9;12;) EN:203.3kcal ZS:12.8g TZS:2.5g SZH:18.2g CK:0.7g FH:3.4g SÓ:0.9g Sertéssült apró (1;) EN:326.7kcal ZS:19.3g TZS:4.7g SZH:4.9g CK:0.0g FH:31.4g SÓ:0.7g Babfőzelék (1;7;) EN:294.7kcal ZS:6.8g TZS:2.4g SZH:38.3g CK:3.9g FH:14.6g SÓ:1.4g 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	Paradicsomleves (1;9;) EN:328.4kcal ZS:11.6g TZS:1.3g SZH:51.6g CK:31.2g FH:3.6g SÓ:0.7g Pulykapörkölt (12;) EN:259.8kcal ZS:21.1g TZS:2.9g SZH:2.3g CK:0.1g FH:14.8g SÓ:1.5g Tarhonyaköret (1;) EN:295.4kcal ZS:6.4g TZS:0.9g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:1.0g Mongol saláta (10;) EN:16.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.6g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:172.6kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:33.7g CK:20.3g FH:2.3g SÓ:0.5g Borsós tokány sertéshúsból (1;10;) EN:178.0kcal ZS:11.1g TZS:1.9g SZH:6.0g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:1.7g Sárgarépás bulgur (1;) EN:407.8kcal ZS:12.0g TZS:1.1g SZH:62.8g CK:8.5g FH:11.5g SÓ:1.4g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:210.0kcal ZS:8.7g TZS:1.8g SZH:22.3g CK:0.0g FH:8.7g SÓ:1.2g Gyros-os csirke EN:332.4kcal ZS:29.4g TZS:5.8g SZH:0.7g CK:0.4g FH:14.8g SÓ:1.7g Főtt burgonya (12;) EN:235.1kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.5g Tzatziki (7;) EN:15.7kcal ZS:0.7g TZS:0.4g SZH:1.4g CK:0.2g FH:0.8g SÓ:0.4g
Uzsonna	Kedvenc Ízek Marhapárizsi KREL EN:84.0kcal ZS:7.4g TZS:2.9g SZH:0.6g CK:0.2g FH:3.9g 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 Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Zöldhagymás tojáskrém (3;7;10;) EN:60.9kcal ZS:5.2g TZS:1.5g SZH:0.9g CK:0.7g FH:2.2g SÓ:0.4g 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 TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Gyümölcs joghurt (7;) EN:62.0kcal ZS:1.6g TZS:1.0g SZH:8.4g CK:8.2g FH:3.4g SÓ:0.1g 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	Petrezselymes túrókrém (7;) EN:66.0kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:1.4g CK:1.3g FH:4.7g 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 Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	Sajtkrém, natúr (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g Alma-körte püré H-Foods 100g EN:53.0kcal ZS:0.1g SZH:12.1g CK:11.5g FH:0.3g

Gasztvital	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03
Tízórai	Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g Vajkrém, magyaros (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g 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	Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g Tea vaj (7;) EN:108.4kcal ZS:12.0g TZS:7.8g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Edami sajt (7;) EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiörlésű 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:186.4kcal ZS:8.5g TZS:1.6g SZH:13.4g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.2g Durumtészta (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 Tejföl (7;) EN:54.0kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:0.8g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.0g 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 TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12;) EN:126.0kcal ZS:6.0g TZS:1.9g SZH:14.7g CK:1.0g FH:3.2g SÓ:0.9g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:459.2kcal ZS:23.2g TZS:4.7g SZH:49.1g CK:23.3g FH:10.9g SÓ:0.9g Pulykapörkölt (12;) EN:130.2kcal ZS:6.7g TZS:1.3g SZH:2.3g CK:0.1g FH:14.8g SÓ:1.5g 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:109.0kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:15.4g CK:0.8g FH:4.5g SÓ:1.0g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g 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 Rizi-bizi EN:257.3kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:44.5g CK:0.0g FH:6.7g SÓ:0.7g Cékla saláta (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:2.9g FH:1.0g SÓ:0.6g		
Uzsonna	Zala felvágott 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 Teljes kiörlésű 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 TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	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 Teljes kiörlésű 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 TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g Narancs EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:13.0g FH:1.2g SÓ:0.0g		