

Gasztvital	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
Reggeli	Sajtkrém, natúr (7;) EN:71.5kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:2.5g CK:2.5g FH:1.9g SÓ:0.8g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Lilahagyma EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g 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:123.7kcal ZS:12.1g TZS:7.5g SZH:2.0g CK:0.8g FH:1.3g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Méz EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g 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:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	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:298.1kcal ZS:7.4g TZS:3.0g SZH:52.0g CK:9.0g FH:8.3g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Főtt tojás (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Tízórai	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Babapiskóta (1;3;) EN:2040.0kcal ZS:21.5g SZH:416.0g CK:187.0g FH:46.0g	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Mandarin EN:900.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:196.0g CK:156.0g FH:14.0g SÓ:0.0g	Citromos tea (12;) EN:53.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Korpovit keksz (1;12;) EN:432.0kcal ZS:12.5g TZS:5.2g SZH:66.7g CK:4.3g FH:10.1g SÓ:1.0g	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g Tejes kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g	Banán EN:157.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:36.3g CK:22.5g FH:2.0g SÓ:0.0g
Ebéd	Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12;) EN:255.3kcal ZS:12.9g TZS:4.5g SZH:17.5g CK:2.0g FH:16.9g SÓ:1.4g Túróstészta (1;7;) EN:536.1kcal ZS:22.2g TZS:7.4g SZH:59.3g CK:5.3g FH:21.5g SÓ:1.5g Tejföl (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:5.6g CK:3.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12;) EN:159.3kcal ZS:7.8g TZS:2.5g SZH:18.3g CK:1.2g FH:3.9g SÓ:1.1g Sertéssült apró (1;) EN:419.5kcal ZS:25.6g TZS:5.9g SZH:7.1g CK:0.0g FH:37.7g SÓ:0.9g Paradicsommártás (1;9;) EN:224.3kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:45.3g CK:0.1g FH:7.4g SÓ:0.9g Burgonya féladag (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:27.6g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:2.0g	Narancsos almaleves (1;7;) EN:212.3kcal ZS:3.1g TZS:2.0g SZH:41.3g CK:20.2g FH:2.5g SÓ:0.0g Rántott halfilé (1;3;4;) EN:586.8kcal ZS:38.4g TZS:5.1g SZH:37.6g CK:0.3g FH:21.2g SÓ:2.1g Zöldséges bulgur (1;) EN:470.2kcal ZS:6.7g TZS:0.5g SZH:84.7g CK:13.2g FH:16.1g SÓ:2.0g Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Orjaleves (9;) EN:71.4kcal ZS:2.6g TZS:0.8g SZH:7.3g CK:2.7g FH:4.2g SÓ:2.1g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:499.6kcal ZS:15.2g TZS:4.2g SZH:57.5g CK:4.9g FH:24.0g SÓ:2.7g Sertéspörkölt (1;) EN:314.2kcal ZS:18.9g TZS:3.3g SZH:13.9g CK:0.0g FH:20.5g SÓ:2.2g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	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:463.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.9g
Uzsonna	Olasz felvágott EN:106.2kcal ZS:9.0g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.0g FH:5.4g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Zsíros kenyér - teljeskiőrlésű kenyérből (1;7;) EN:258.0kcal ZS:12.2g TZS:2.9g SZH:31.8g CK:0.5g FH:3.5g SÓ:1.0g Lilahagyma EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:5.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Csirkemell sonka EN:49.1kcal ZS:2.0g SZH:0.9g FH:6.7g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g 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	
Vacsora					

Gasztvital	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
Vacsora		Vizes zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:60.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g		Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	

Gasztvital	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13
Reggeli	Csemege turista szalámi EN:69.0kcal ZS:6.2g TZS:2.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g 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:158.0kcal ZS:11.8g TZS:8.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:13.0g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g 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 Zala felvágott EN:108.0kcal ZS:9.0g TZS:3.6g SZH:0.9g CK:0.2g FH:5.8g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	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:297.7kcal ZS:7.0g TZS:3.0g SZH:48.6g CK:2.9g FH:11.3g SÓ:0.8g 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 Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g
Tízórai	Kakaó (7;) EN:153.8kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:18.2g CK:17.6g FH:6.9g SÓ:0.2g Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:5.6g CK:3.2g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcsös ivójoghurt (7;) EN:96.3kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g	Szív. puding kakaó-vaníliás (7;) EN:97.5kcal ZS:1.0g TZS:0.7g SZH:20.8g CK:15.3g FH:1.5g SÓ:0.8g	Citromos tea (12;) EN:53.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Kinder Tejszelet (1;3;7;) EN:117.9kcal ZS:7.8g TZS:4.6g SZH:9.5g CK:8.3g FH:2.2g SÓ:0.2g	Banán EN:157.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:36.3g CK:22.5g FH:2.0g SÓ:0.0g 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
Ebéd	Sertés raguleves (1;9;12;) EN:357.0kcal ZS:22.4g TZS:3.4g SZH:19.6g CK:0.8g FH:17.9g 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:0.4g Lekváros derelye (1;3;) EN:763.2kcal ZS:10.5g TZS:1.5g SZH:148.3g CK:50.6g FH:14.8g SÓ:4.8g Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:5.6g CK:3.2g FH:0.0g SÓ:0.0g	Zöldborsóleves (1;9;12;) EN:262.5kcal ZS:14.6g TZS:1.7g SZH:23.2g CK:0.5g FH:7.7g SÓ:0.4g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:346.2kcal ZS:11.9g TZS:3.5g SZH:47.6g CK:1.3g FH:7.0g SÓ:1.0g Csirkepörkölt (1;) EN:214.2kcal ZS:13.0g TZS:2.1g SZH:3.8g CK:0.0g FH:19.4g SÓ:2.1g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Karotta krémleves pirított tökmaggal (1;7;) EN:128.0kcal ZS:4.6g TZS:2.6g SZH:16.8g CK:6.0g FH:3.6g SÓ:0.6g Milánói makaróni (sertéshúsból) (1;12;) EN:457.7kcal ZS:12.2g TZS:2.9g SZH:66.4g CK:3.4g FH:22.7g SÓ:3.8g Sajtszórát - Milánói tésztára (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g FH:5.2g SÓ:0.3g 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:113.6kcal ZS:3.9g TZS:1.2g SZH:8.9g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:2.3g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Sólet füstölthússal (1;3;) EN:571.1kcal ZS:19.5g TZS:5.8g SZH:65.5g CK:0.5g FH:31.5g SÓ:4.4g Főtt tojáskarika (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Erdei gyümölcskrémleves (1;7;) EN:401.5kcal ZS:5.4g TZS:3.7g SZH:79.7g CK:53.8g FH:5.2g SÓ:0.6g Panírozott dínó szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:152.8kcal ZS:7.2g TZS:1.6g SZH:15.0g CK:0.5g FH:6.2g SÓ:0.8g Párolt rizs EN:463.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.9g Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g
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:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Meggyes rétes (1;3;6;7;) EN:162.0kcal ZS:8.2g TZS:3.8g SZH:24.2g CK:6.2g FH:3.0g SÓ:0.1g	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:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:60.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Egri ivójoghurt (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:251.5kcal ZS:1.7g TZS:0.1g SZH:51.1g CK:1.1g FH:9.7g SÓ:1.3g	
Vacsora	Csikós tokány (1;7;) EN:312.1kcal ZS:21.6g TZS:7.1g SZH:6.9g CK:0.7g FH:19.8g SÓ:1.6g Párolt rizs EN:463.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.9g				

GasztViTál	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13
Vacsora				Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	

Gasztvital	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
Reggeli	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:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	Vaniliás túrókrém (7;) EN:76.7kcal ZS:4.0g TZS:2.5g SZH:4.4g CK:4.4g FH:5.2g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	Zsíros kenyér - teljeskiőrlésű kenyérből (1;7;) EN:258.0kcal ZS:12.2g TZS:2.9g SZH:31.8g CK:0.5g FH:3.5g SÓ:1.0g Lilahagyma EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g 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:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g
Tízórai	Tej (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g Piskóta szelet (1;3;7;) EN:149.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:31.5g CK:13.7g FH:3.2g SÓ:0.2g	Citromos tea (12;) EN:53.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Kefír (7;) EN:0.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Tejes kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g	Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g Banán EN:157.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:36.3g CK:22.5g FH:2.0g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g Korpovit keksz (1;12;) EN:432.0kcal ZS:12.5g TZS:5.2g SZH:66.7g CK:4.3g FH:10.1g SÓ:1.0g	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 Mandarin EN:900.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:196.0g CK:156.0g FH:14.0g SÓ:0.0g
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:434.8kcal ZS:10.4g TZS:6.0g SZH:70.1g CK:40.0g FH:10.3g SÓ:0.6g Kakaósórat EN:142.9kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:30.7g CK:30.0g FH:1.1g SÓ:0.1g Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:5.6g CK:3.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:118.2kcal ZS:9.1g TZS:1.3g SZH:6.2g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.0g Rakott brokkoli sertéshússal (1;7;) EN:766.3kcal ZS:54.3g TZS:17.8g SZH:40.2g CK:5.3g FH:27.4g SÓ:2.8g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Erőleves (1;9;) EN:143.4kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SZH:21.7g CK:3.4g FH:6.8g SÓ:2.1g Durumtésztalevesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Sóskamártás (1;7;) EN:197.6kcal ZS:7.7g TZS:2.0g SZH:26.5g CK:22.5g FH:3.3g SÓ:1.2g Főtt tojás (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Burgonya féladag (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:27.6g CK:0.0g FH:3.8g 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:144.4kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:19.4g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:2.0g Rácz zöldbab sertéshússal (1;7;12;) EN:634.0kcal ZS:48.7g TZS:13.2g SZH:27.2g CK:3.9g FH:24.1g SÓ:2.1g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:258.3kcal ZS:19.1g TZS:5.1g SZH:16.1g CK:0.9g FH:5.1g 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:582.0kcal ZS:36.1g TZS:4.6g SZH:38.5g CK:0.8g FH:23.6g SÓ:2.0g Kukoricás rizs EN:786.6kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:62.8g CK:3.2g FH:5.5g SÓ:2.2g Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g
Uzsonna	Tökmagos vajkrém (7;) EN:125.7kcal ZS:12.4g TZS:7.6g SZH:2.4g CK:0.8g FH:1.3g SÓ:0.3g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	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:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	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	Margarinos pogácsa (1;6;7;) EN:432.7kcal ZS:26.1g TZS:2.4g SZH:55.7g CK:6.5g FH:9.2g SÓ:1.2g	

Gasztvital	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
Uzsonna	Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g		
Vacsora	Hawaii csirkemell (1;6;7;) EN:253.4kcal ZS:9.8g TZS:3.0g SZH:25.7g CK:8.5g FH:15.1g SÓ:2.4g Párolt rizs EN:463.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.9g	Májusi csemege KREL (6;) EN:103.5kcal ZS:9.0g TZS:4.5g SZH:0.7g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:1.1g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:60.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g	Gombapaprikás (1;7;) EN:174.8kcal ZS:10.8g TZS:3.4g SZH:11.1g CK:0.6g FH:7.6g SÓ:2.6g Galuska (1;3;) EN:492.9kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:85.2g CK:0.0g FH:12.2g SÓ:2.5g	Kedvenc ízek szerencseszelet (6;10;) EN:68.8kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.1g FH:5.8g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	

Gasztvital	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
Reggeli	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:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	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:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g 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:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Tonhalkrém (4;7;) EN:149.8kcal ZS:12.9g TZS:4.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:8.8g SÓ:0.5g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Lilahagyma EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g 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:327.6kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:56.7g CK:9.3g FH:8.8g SÓ:0.6g	Főtt virsli (6;) EN:295.8kcal ZS:22.1g TZS:9.0g SZH:0.3g CK:0.3g FH:23.8g SÓ:3.7g Ketchup EN:36.8kcal SZH:8.8g CK:6.4g FH:0.4g SÓ:1.1g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:251.5kcal ZS:1.7g TZS:0.1g SZH:51.1g CK:1.1g FH:9.7g SÓ:1.3g
Tízórai	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Zabszelet keksz, almás/erdei (1;) EN:39.1kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:5.3g CK:1.9g FH:0.7g SÓ:0.1g	Sziv. puding kakaó-vaníliás (7;) EN:97.5kcal ZS:1.0g TZS:0.7g SZH:20.8g CK:15.3g FH:1.5g SÓ:0.8g	Kiwi EN:93.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.3g CK:10.8g FH:1.8g SÓ:0.0g	Babapiskóta (1;3;) EN:2040.0kcal ZS:21.5g SZH:416.0g CK:187.0g FH:46.0g Alma-körte püré H-Foods 100g EN:53.0kcal ZS:0.1g SZH:12.1g CK:11.5g FH:0.3g	Banán EN:157.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:36.3g CK:22.5g FH:2.0g SÓ:0.0g
Ebéd	Tejfölös burgonyaleves kolbásszal (1;7;12;) EN:466.3kcal ZS:27.1g TZS:13.3g SZH:35.9g CK:11.6g FH:16.2g SÓ:1.9g Durumtészta (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g Mákszórat EN:160.3kcal ZS:8.6g TZS:1.1g SZH:15.4g CK:10.7g FH:4.7g SÓ:0.0g Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:5.6g CK:3.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Zöldséges tarhonyaleves (1;9;12;) EN:205.3kcal ZS:12.8g TZS:2.5g SZH:18.7g CK:0.7g FH:3.4g SÓ:1.0g Sertéssült apró (1;) EN:419.5kcal ZS:25.6g TZS:5.9g SZH:7.1g CK:0.0g FH:37.7g SÓ:0.9g Babfőzelék (1;7;) EN:379.1kcal ZS:8.7g TZS:3.1g SZH:49.3g CK:5.0g FH:18.7g SÓ:1.8g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Paradicsomleves (1;9;) EN:458.4kcal ZS:19.0g TZS:2.1g SZH:66.2g CK:41.2g FH:4.3g SÓ:0.7g Pulykapörkölt (12;) EN:328.1kcal ZS:26.4g TZS:3.6g SZH:3.0g CK:0.1g FH:19.1g SÓ:1.9g Tarhonyaköret (1;) EN:379.8kcal ZS:8.2g TZS:1.1g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.3g Mongol saláta (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	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:228.9kcal ZS:14.2g TZS:2.4g SZH:7.7g CK:0.0g FH:16.3g SÓ:2.1g Sárgarépas bulgur (1;) EN:554.4kcal ZS:15.6g TZS:1.4g SZH:86.7g CK:11.7g FH:15.9g SÓ:1.8g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:270.1kcal ZS:11.2g TZS:2.3g SZH:28.7g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.5g Gyros-os csirke EN:415.3kcal ZS:38.6g TZS:6.8g SZH:0.7g CK:0.4g FH:14.8g SÓ:1.7g Főtt burgonya (12;) EN:222.2kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:43.5g CK:0.0g FH:5.9g SÓ:1.0g Tzatziki (7;) EN:20.2kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:1.8g CK:0.2g FH:1.1g SÓ:0.6g
Uzsonna	Kedvenc Ízek Marhapárizsi KREL EN:108.0kcal ZS:9.4g TZS:3.8g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g 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:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g	Kenőmájas (6;10;) EN:126.9kcal ZS:11.6g TZS:4.6g SZH:0.1g CK:0.0g FH:6.1g SÓ:0.7g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	

Gasztvital	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03
Reggeli	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:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g 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:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Edami sajt (7;) EN:158.0kcal ZS:11.8g TZS:8.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:13.0g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:251.5kcal ZS:1.7g TZS:0.1g SZH:51.1g CK:1.1g FH:9.7g SÓ:1.3g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g		
Tízórai	Citromos tea (12;) EN:53.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Kinder Tejszelet (1;3;7;) EN:117.9kcal ZS:7.8g TZS:4.6g SZH:9.5g CK:8.3g FH:2.2g SÓ:0.2g	Pöttyös Túrós Rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g Mandarin EN:900.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:196.0g CK:156.0g FH:14.0g SÓ:0.0g	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Kefír (7;) EN:0.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Tejes kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g		
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:267.3kcal ZS:13.2g TZS:2.3g SZH:17.6g CK:0.0g FH:16.7g SÓ:1.9g Durumtészta (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g Sajtszórat (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:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:5.6g CK:3.2g FH:0.0g SÓ:0.0g	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12;) EN:159.3kcal ZS:7.8g TZS:2.5g SZH:18.3g CK:1.2g FH:3.9g SÓ:1.1g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:574.7kcal ZS:24.2g TZS:5.3g SZH:71.2g CK:34.1g FH:14.4g SÓ:1.1g Pulykapörkölt (12;) EN:167.4kcal ZS:8.6g TZS:1.7g SZH:3.0g CK:0.1g FH:19.1g SÓ:1.9g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Zöldséges fehérbableves (1;9;12;) EN:200.6kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:30.4g CK:2.0g FH:10.3g SÓ:1.1g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Rántott halfilé (1;3;4;) EN:586.8kcal ZS:38.4g TZS:5.1g SZH:37.6g CK:0.3g FH:21.2g SÓ:2.1g Rizi-bizi EN:330.8kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:57.2g CK:0.0g FH:8.7g SÓ:0.9g Cékla saláta (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g		
Uzsonna	Zala felvágott EN:108.0kcal ZS:9.0g TZS:3.6g SZH:0.9g CK:0.2g FH:5.8g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:100.4kcal ZS:6.9g TZS:4.4g SZH:2.1g CK:1.8g FH:6.7g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g			

Gasztvital	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03
Uzsonna	Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g				
Vacsora	Páasztorbulgur sertéshússal (1;12;) EN:887.2kcal ZS:55.5g TZS:14.9g SZH:66.5g CK:7.2g FH:28.5g SÓ:2.5g Mongol saláta (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:100.4kcal ZS:6.9g TZS:4.4g SZH:2.1g CK:1.8g FH:6.7g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g				