

Gasztvital	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
Tízórai	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pulyka sonka (6;7;) EN:30.3kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.1g CK:0.2g FH:3.5g SÓ:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g CA:204.0mg Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:263.1kcal ZS:22.6g TZS:7.4g SZH:3.1g CK:2.3g FH:11.0g SÓ:1.2g CA:22.5mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Tejeskávé (1;7;) EN:87.0kcal ZS:2.4g TZS:1.4g SZH:10.7g CK:9.4g FH:5.0g SÓ:0.2g CA:192.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg 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 CA:0.0mg	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g CA:204.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Fűszeres csicseriborsókrém (7;) EN:133.5kcal ZS:5.3g TZS:2.6g SZH:13.2g CK:0.9g FH:5.9g SÓ:0.7g CA:5.0mg	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g CA:204.0mg Kapros túrókrém (7;) EN:57.5kcal ZS:3.3g TZS:2.5g SZH:1.5g CK:1.5g FH:5.1g SÓ:0.0g CA:36.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd A	Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;) EN:217.0kcal ZS:11.6g TZS:4.8g SZH:14.9g CK:3.4g FH:11.9g SÓ:0.7g CA:29.4mg Tejbedara (1;7;) EN:331.2kcal ZS:11.2g TZS:5.8g SZH:45.7g CK:16.5g FH:11.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kakaó szórát EN:83.0kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:17.7g CK:16.5g FH:1.2g SÓ:0.1g CA:0.0mg Körte EN:57.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.2g CK:1.7g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos almaleves (1;7;) EN:263.2kcal ZS:3.8g TZS:3.1g SZH:53.5g CK:44.4g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:36.0mg Csirkes paella EN:384.8kcal ZS:3.9g TZS:1.0g SZH:64.8g CK:1.5g FH:22.6g SÓ:0.8g CA:0.0mg Joghurtos mexikói saláta (3;7;10;) EN:104.4kcal ZS:7.3g TZS:2.1g SZH:6.7g CK:3.7g FH:1.6g SÓ:0.6g CA:28.8mg	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:42.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g CA:0.0mg Parajmártás (1;7;) EN:205.6kcal ZS:13.2g TZS:2.1g SZH:16.9g CK:5.4g FH:4.3g SÓ:1.1g CA:84.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:23.9g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg 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 CA:10.8mg	Póréhagymakrémleves (7;) EN:96.6kcal ZS:8.7g TZS:3.1g SZH:3.4g CK:0.9g FH:1.4g SÓ:0.8g CA:30.0mg Pirított napraforgó EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g Sertés sült EN:410.2kcal ZS:34.5g TZS:6.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:25.2g SÓ:0.2g CA:0.0mg Lecsós ragu EN:108.3kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:7.2g CK:1.0g FH:1.5g SÓ:0.8g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:417.0kcal ZS:13.2g TZS:1.6g SZH:60.5g CK:1.9g FH:10.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:135.7kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:14.7g CK:1.0g FH:2.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg Rántott halfigura (1;4;) EN:486.5kcal ZS:37.4g TZS:3.0g SZH:25.4g FH:0.0g Párolt rizs fél adag EN:212.5kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:36.9g CK:0.0g FH:3.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Párolt kukorica 1/2 EN:133.6kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:22.5g CK:12.5g FH:3.6g SÓ:0.5g CA:0.0mg Szőlő EN:93.6kcal SZH:21.7g CK:11.4g FH:0.7g
Ebéd B	Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;) EN:217.0kcal ZS:11.6g TZS:4.8g SZH:14.9g CK:3.4g FH:11.9g SÓ:0.7g CA:29.4mg Szilvás gombóc (1;3;12;) EN:788.1kcal ZS:30.7g TZS:3.0g SZH:107.1g CK:26.4g FH:14.9g SÓ:2.1g Porcukor szórát EN:80.0kcal SZH:20.0g CK:19.4g	Citromos almaleves (1;7;) EN:263.2kcal ZS:3.8g TZS:3.1g SZH:53.5g CK:44.4g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:36.0mg Sült csirkecomb filé EN:253.6kcal ZS:10.3g TZS:2.6g SZH:1.0g CK:0.0g FH:37.6g SÓ:3.3g CA:0.0mg Párolt zöldségköret EN:156.6kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:24.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.7g CA:0.0mg Bulgur köret 1/2 (1;) EN:292.6kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:53.8g CK:1.7g FH:9.7g SÓ:0.4g CA:0.0mg	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:42.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Rakott kelkáposzta árpagyönggyel (1;7;) EN:393.3kcal ZS:20.0g TZS:6.7g SZH:33.0g CK:1.2g FH:19.7g SÓ:1.2g CA:30.0mg	Póréhagymakrémleves (7;) EN:96.6kcal ZS:8.7g TZS:3.1g SZH:3.4g CK:0.9g FH:1.4g SÓ:0.8g CA:30.0mg Pirított napraforgó EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g Jóasszony sertésragu EN:300.4kcal ZS:24.8g TZS:6.5g SZH:3.3g CK:0.0g FH:15.6g SÓ:1.5g CA:0.0mg Petrezselymes burgonya (12;) EN:464.4kcal ZS:30.0g TZS:3.2g SZH:38.8g CK:0.0g FH:5.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:135.7kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:14.7g CK:1.0g FH:2.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:404.4kcal ZS:10.1g TZS:2.2g SZH:55.8g CK:13.7g FH:17.7g SÓ:1.4g CA:96.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g
Uzsonna	Zöldhagymás szendvicsskrém (7;) EN:95.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.1g CA:22.5mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg	Tavaszi felvágott EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g CA:345.0mg 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	Teljeskiőrlésű gyümölcsöspárna (1;3;7;) EN:214.5kcal ZS:9.0g TZS:5.4g SZH:29.6g CK:5.2g FH:4.3g SÓ:0.4g

Gasztvital	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
Uzsonna		Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	