

Gasztvital	Hétfő 08.31	Kedd 09.01	Szerda 09.02	Csütörtök 09.03	Péntek 09.04
Tízórai	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g 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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	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 Barack lekvár EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g SÓ:0.0g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g CA:1.7mg Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g 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 Fahéjas csiga (1;6;) EN:210.4kcal ZS:8.5g TZS:4.0g SZH:28.6g CK:7.9g FH:3.5g SÓ:0.2g	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 Házi babkrém (7;10;) EN:50.3kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:6.3g CK:1.0g FH:3.4g SÓ:0.4g CA:12.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Karamellás tej (7;) EN:94.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:10.2g CK:10.2g FH:6.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg Póréhagymás tojáskrém (3;7;) EN:90.8kcal ZS:7.5g TZS:4.1g SZH:1.4g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.2g CA:7.5mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd A	Lencsegulyás sertéshússal (1;3;) EN:403.0kcal ZS:15.9g TZS:3.4g SZH:38.5g CK:1.1g FH:21.4g SÓ:1.3g CA:0.0mg Gránátos kocka (1;12;) EN:605.9kcal ZS:19.9g TZS:2.2g SZH:88.1g CK:3.6g FH:15.4g SÓ:1.6g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g CA:0.0mg Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g Bácskai rizseshús EN:627.7kcal ZS:30.0g TZS:8.1g SZH:62.7g CK:0.0g FH:24.9g SÓ:1.6g CA:0.0mg Vitamin saláta (10;) EN:21.0kcal ZS:0.1g SZH:4.1g CK:1.9g FH:0.6g SÓ:0.9g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:55.8kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:8.1g CK:1.2g FH:1.4g SÓ:4.2g CA:0.0mg Temesvári sertésragu (7;) EN:208.4kcal ZS:16.8g TZS:5.1g SZH:4.6g CK:1.0g FH:10.3g SÓ:1.3g CA:12.0mg Tészta köret (1;) EN:499.3kcal ZS:20.2g TZS:2.0g SZH:60.8g CK:4.0g FH:14.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Zabgaluskaleves (1;3;9;) EN:121.3kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:22.7g CK:2.9g FH:4.2g SÓ:2.0g CA:0.0mg Húsgombóc (3;) EN:277.5kcal ZS:11.4g TZS:3.9g SZH:29.5g CK:0.0g FH:13.4g SÓ:1.1g CA:0.0mg Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:210.5kcal ZS:2.5g TZS:2.0g SZH:44.5g CK:35.6g FH:1.6g SÓ:0.7g CA:24.0mg 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 Körte EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gombakrémleves (1;7;) EN:78.8kcal ZS:5.3g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:0.8g FH:2.1g SÓ:1.2g CA:24.0mg Pirított zsemlekocka (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tököslecsó EN:49.2kcal ZS:1.6g TZS:0.2g SZH:7.2g CK:0.0g FH:1.3g SÓ:1.2g CA:0.0mg Párolt köles EN:383.2kcal ZS:5.9g TZS:1.0g SZH:70.0g CK:0.1g FH:10.8g SÓ:0.8g CA:0.0mg
Ebéd B	Lencsegulyás sertéshússal (1;3;) EN:403.0kcal ZS:15.9g TZS:3.4g SZH:38.5g CK:1.1g FH:21.4g SÓ:1.3g CA:0.0mg Piskóta kocka (1;3;) EN:292.0kcal ZS:5.0g TZS:1.0g SZH:19.5g CK:23.4g FH:8.6g Csokiöntet (1;7;) EN:140.9kcal ZS:3.4g TZS:2.0g SZH:18.8g CK:10.0g FH:7.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g 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 1/2 adag EN:92.2kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:13.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.6g 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	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:55.8kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:8.1g CK:1.2g FH:1.4g SÓ:4.2g CA:0.0mg Hawaii csirketokány (1;7;) EN:175.1kcal ZS:6.4g TZS:1.9g SZH:12.8g CK:4.1g FH:16.0g SÓ:0.8g CA:7.7mg Párolt rizs köret EN:383.5kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:73.7g CK:0.0g FH:7.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Zabgaluskaleves (1;3;9;) EN:121.3kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:22.7g CK:2.9g FH:4.2g SÓ:2.0g CA:0.0mg Fűszeres csirkeragu EN:123.8kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:2.0g CK:0.0g FH:21.5g SÓ:1.3g CA:0.0mg Vegyesfőzelék (1;7;) EN:184.7kcal ZS:2.7g TZS:0.7g SZH:30.7g CK:7.3g FH:2.9g SÓ:0.9g CA:60.0mg Körte EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gombakrémleves (1;7;) EN:78.8kcal ZS:5.3g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:0.8g FH:2.1g SÓ:1.2g CA:24.0mg Pirított zsemlekocka (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Francia rakott burgonya (1;3;7;12;) EN:377.9kcal ZS:12.9g TZS:5.0g SZH:44.7g CK:2.2g FH:17.6g SÓ:1.7g CA:184.9mg
Uzsonna	Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g CA:24.0mg Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Lenmagos sajtkrém (7;) EN:56.3kcal ZS:4.6g TZS:2.6g SZH:1.7g CK:1.7g FH:1.7g SÓ:0.5g CA:170.6mg 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	Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g 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	Meggyes pite (1;3;6;) EN:152.5kcal ZS:8.9g TZS:5.5g SZH:17.2g CK:6.5g FH:1.5g SÓ:0.0g

Gasztvital	Hétfő 08.31	Kedd 09.01	Szerda 09.02	Csütörtök 09.03	Péntek 09.04
Uzsonna		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 kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Sárgarépa julienne EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	