

Gasztvital	Hétfő 10.27	Kedd 10.28	Szerda 10.29	Csütörtök 10.30	Péntek 10.31
Tízórai	Gyümölcs tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Mátrai csemege szalámi EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.2g FH:4.1g SÓ:1.0g	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Sertéspárizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tonhalkrém (4;7;10;) EN:73.2kcal ZS:6.1g TZS:2.8g SZH:0.4g CK:0.4g FH:4.1g SÓ:0.4g CA:9.8mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g	Kakaó (7;) EN:173.6kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:28.3g CK:28.0g FH:7.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg Sonkakrém (6;7;) EN:54.9kcal ZS:4.9g TZS:2.9g SZH:0.5g CK:0.4g FH:2.1g SÓ:0.4g CA:10.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g
Ebéd A	Tárkonyos csirke raguleves (1;9;) EN:76.5kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:5.3g CK:0.4g FH:8.9g SÓ:2.2g CA:0.0mg Szilvás gombóc (1;3;6;12;) EN:366.9kcal ZS:5.1g TZS:1.5g SZH:66.2g CK:18.0g FH:10.0g SÓ:1.2g Fahéj szórát EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.5g CK:19.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:140.1kcal ZS:6.3g TZS:1.1g SZH:16.8g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:1.1g CA:0.0mg Sertéspörkölt EN:155.3kcal ZS:9.7g TZS:1.8g SZH:3.2g CK:0.2g FH:12.8g SÓ:1.7g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:337.7kcal ZS:8.7g TZS:1.9g SZH:45.1g CK:19.0g FH:15.4g SÓ:1.7g CA:120.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:143.2kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:25.1g CK:20.2g FH:1.8g SÓ:0.0g CA:31.5mg Panírozott halrúd (1;4;) EN:457.6kcal ZS:37.1g TZS:3.9g SZH:18.8g CK:0.6g FH:10.9g SÓ:0.6g Bulgur köret (1;) EN:244.8kcal ZS:2.7g TZS:0.1g SZH:46.2g CK:6.6g FH:8.6g SÓ:0.7g CA:0.0mg Csiki mártás (3;7;10;) EN:67.2kcal ZS:4.2g TZS:1.8g SZH:6.4g CK:5.3g FH:1.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Magyaros zellerleves (1;9;12;) EN:59.6kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:8.9g CK:1.4g FH:1.7g SÓ:1.2g CA:0.0mg Házi fasírt golyó (1;3;6;) EN:86.2kcal ZS:4.5g TZS:1.1g SZH:1.7g CK:0.1g FH:9.1g SÓ:0.9g CA:0.0mg Tököfőzelék (1;7;) EN:178.8kcal ZS:9.4g TZS:2.9g SZH:19.8g CK:1.0g FH:3.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Karfiolleves (1;) EN:157.5kcal ZS:8.3g TZS:1.0g SZH:16.1g CK:2.1g FH:3.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Húsos rakott zöldség (7;) EN:274.6kcal ZS:15.6g TZS:4.4g SZH:18.8g CK:3.8g FH:13.8g SÓ:1.3g CA:23.1mg
Ebéd B	Zöldségraguleves (9;) EN:23.9kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:3.2g CK:1.6g FH:0.6g SÓ:0.7g Szilvás gombóc (1;3;6;12;) EN:366.9kcal ZS:5.1g TZS:1.5g SZH:66.2g CK:18.0g FH:10.0g SÓ:1.2g Fahéj szórát EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.5g CK:19.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:140.1kcal ZS:6.3g TZS:1.1g SZH:16.8g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:1.1g CA:0.0mg Zöldség pörkölt EN:91.7kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:5.4g CK:1.4g FH:1.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Galuska köret (1;3;) EN:415.4kcal ZS:14.8g TZS:2.1g SZH:55.4g CK:1.4g FH:12.2g SÓ:2.0g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:143.2kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:25.1g CK:20.2g FH:1.8g SÓ:0.0g CA:31.5mg Panírozott halrúd (1;4;) EN:457.6kcal ZS:37.1g TZS:3.9g SZH:18.8g CK:0.6g FH:10.9g SÓ:0.6g Bulgur köret (1;) EN:244.8kcal ZS:2.7g TZS:0.1g SZH:46.2g CK:6.6g FH:8.6g SÓ:0.7g CA:0.0mg Csiki mártás (3;7;10;) EN:67.2kcal ZS:4.2g TZS:1.8g SZH:6.4g CK:5.3g FH:1.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Magyaros zellerleves (1;9;12;) EN:59.6kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:8.9g CK:1.4g FH:1.7g SÓ:1.2g CA:0.0mg Zöldség vagdalt (1;9;12;) EN:42.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.9g CK:0.1g FH:2.1g SÓ:0.8g CA:0.0mg Tököfőzelék (1;7;) EN:178.8kcal ZS:9.4g TZS:2.9g SZH:19.8g CK:1.0g FH:3.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Karfiolleves (1;) EN:157.5kcal ZS:8.3g TZS:1.0g SZH:16.1g CK:2.1g FH:3.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Rakott zöldség bulgurral (1;7;) EN:398.0kcal ZS:13.7g TZS:7.2g SZH:50.2g CK:10.3g FH:17.6g SÓ:0.9g CA:266.2mg
Uzsonna	Sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Burgonyás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.2g CK:0.8g FH:1.5g SÓ:0.3g CA:0.0mg Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Sonkás kockasajt (7;) EN:34.0kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.2g CA:100.6mg Stangli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	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

GasztViTál	Hétfő 10.27	Kedd 10.28	Szerda 10.29	Csütörtök 10.30	Péntek 10.31
Uzsonna Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g					