

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
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 Mozzarellás sajtkrém (7;) EN:54.3kcal ZS:4.5g TZS:2.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:2.0g SÓ:0.5g CA:172.6mg Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g Kígyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Vaníliás tej (7;) EN:112.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Házi szárnyashúskrém (7;) EN:72.8kcal ZS:5.9g TZS:3.0g SZH:0.5g CK:0.4g FH:4.5g SÓ:0.2g 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 Jégcsaprektek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g 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 Cheddar sajt (7;) EN:142.8kcal ZS:11.6g TZS:7.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:0.7g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g 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 Rágórépa EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	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 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 Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.2g FH:4.1g SÓ:1.0g TV paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Csicseriborsó krém (7;) EN:160.8kcal ZS:5.4g TZS:2.3g SZH:17.1g CK:1.2g FH:7.9g SÓ:0.7g CA:7.5mg 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:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g
Ebéd A	Májgaluska leves (1;3;) EN:110.2kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:16.5g CK:2.8g FH:6.0g SÓ:3.0g CA:0.0mg Makaróni (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g Tejföl (7;) EN:27.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.0g CA:24.0mg Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:160.2kcal ZS:7.2g TZS:1.3g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.5g SÓ:1.2g Főtt virsli EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g Petrezselymes zöldborsófőzelék (1;7;) EN:342.8kcal ZS:8.7g TZS:1.9g SZH:46.2g CK:19.0g FH:15.6g 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	Francia hagymaleves (7;) EN:80.4kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:1.8g CA:1.9mg Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Pincepörkölt (12;) EN:381.1kcal ZS:10.7g TZS:2.0g SZH:44.6g CK:0.0g FH:20.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Olasz zöldségleves (1;9;) EN:139.4kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:22.5g CK:0.8g FH:7.6g SÓ:1.0g Fasírt golyó (1;6;) EN:400.8kcal ZS:33.4g TZS:4.6g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g Szárazbab főzelék (1;7;) EN:266.1kcal ZS:8.9g TZS:2.3g SZH:29.3g CK:5.8g FH:11.6g SÓ:1.3g CA:24.0mg 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	Zöldborsóleves (1;3;7;) EN:201.3kcal ZS:13.1g TZS:4.0g SZH:15.3g CK:0.0g FH:5.2g SÓ:3.5g CA:0.0mg Eszterházy csirkeragu (1;7;9;10;) EN:139.8kcal ZS:3.5g TZS:1.6g SZH:9.3g CK:2.5g FH:16.0g SÓ:1.0g CA:14.4mg Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g
Ebéd B	Zöldséggaluska leves (1;3;7;9;) EN:55.9kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:9.0g CK:2.6g FH:2.5g SÓ:0.2g CA:13.0mg Makaróni (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g Tejföl (7;) EN:27.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.0g CA:24.0mg Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:160.2kcal ZS:7.2g TZS:1.3g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.5g SÓ:1.2g Tojásvagdalt (1;3;6;) EN:217.8kcal ZS:8.6g TZS:2.9g SZH:15.0g CK:0.1g FH:19.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg Petrezselymes zöldborsófőzelék (1;7;) EN:342.8kcal ZS:8.7g TZS:1.9g SZH:46.2g CK:19.0g FH:15.6g 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	Francia hagymaleves (7;) EN:80.4kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:1.8g CA:1.9mg Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Boszorkány ragu vega * (6;7;10;12;) EN:219.3kcal ZS:16.1g TZS:3.4g SZH:6.4g CK:1.9g FH:11.2g SÓ:15.4g CA:80.0mg Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:1.0g	Olasz zöldségleves (1;9;) EN:72.2kcal ZS:1.6g TZS:0.2g SZH:10.7g CK:0.6g FH:3.1g SÓ:1.0g Falafel (1;) EN:347.3kcal ZS:27.1g TZS:3.0g SZH:18.8g CK:1.1g FH:5.6g SÓ:0.7g Szárazbab főzelék (1;7;) EN:266.1kcal ZS:8.9g TZS:2.3g SZH:29.3g CK:5.8g FH:11.6g SÓ:1.3g CA:24.0mg 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	Zöldborsóleves (1;3;7;) EN:201.3kcal ZS:13.1g TZS:4.0g SZH:15.3g CK:0.0g FH:5.2g SÓ:3.5g CA:0.0mg Vadas gombaragu (1;7;9;10;) EN:146.3kcal ZS:7.1g TZS:1.9g SZH:14.6g CK:4.7g FH:5.3g SÓ:0.1g CA:48.6mg Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g
Uzsonna	Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g	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	Gyümölcsjoghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Trappista sajt (7;) EN:140.8kcal ZS:11.2g TZS:7.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.0g SÓ:0.5g CA:320.0mg Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g	Mákos búrkifli (1;7;) EN:232.0kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g SÓ:0.2g

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
Uzsonna	Császárszemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g			Teljeskiőrlésű zsemle (1;) EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g	