

Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
Tízórai	Barackos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi csirkemájkrém EN:52.6kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.0g FH:4.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.2g FH:4.1g SÓ:1.0g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Gyümölcsstea (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 Póréhagymás tojáskrém (3;7;) EN:84.5kcal ZS:7.5g TZS:4.1g SZH:1.0g CK:0.3g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:7.5mg Rozs kenyér (1;) EN:155.4kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:25.5g CK:2.3g FH:5.1g SÓ:0.2g Kaliforniai paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g	Tejeskávé (1;7;) EN:129.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg 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	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 Házi babkrém EN:95.3kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:14.3g CK:0.9g FH:6.3g SÓ:0.4g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.2g FH:4.1g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Alma-áfonya extradzsem EN:50.8kcal SZH:12.0g CK:10.4g Fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g
Ebéd A	Csokonai sertésragu leves (1;7;9;10;12;) EN:137.8kcal ZS:6.4g TZS:2.2g SZH:7.1g CK:1.0g FH:11.6g SÓ:0.4g CA:9.6mg Mák szórát EN:188.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:24.8g CK:20.6g FH:4.2g Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g 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	Tarhonyaleves (1;9;12;) EN:142.2kcal ZS:4.3g TZS:1.1g SZH:19.9g CK:2.6g FH:3.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Lucskos káposzta (1;) EN:122.7kcal ZS:3.3g TZS:0.3g SZH:18.0g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:1.1g 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 Menüsüti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g	Narancsos süttők krémleves (1;) EN:158.5kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:33.3g CK:20.4g FH:2.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Pirított tökmag EN:135.3kcal ZS:11.4g TZS:2.2g SZH:4.5g CK:0.3g FH:6.1g SÓ:0.0g Sült csirkecomb felső EN:444.7kcal ZS:34.6g TZS:11.0g SZH:1.5g CK:0.5g FH:29.9g SÓ:2.7g Petrezselymes burgonya (12;) EN:275.3kcal ZS:4.8g TZS:1.0g SZH:46.2g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g Cékla * (10;) EN:28.0kcal ZS:0.1g SZH:7.0g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g	Paradicsomleves (1;6;) EN:199.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:34.0g CK:16.5g FH:3.4g SÓ:1.1g Zöldséges rizseshús EN:546.6kcal ZS:14.5g TZS:2.8g SZH:75.5g CK:1.5g FH:27.9g SÓ:1.5g CA:0.0mg	Petrezselymes zöldségleves (1;) EN:100.3kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:10.7g CK:0.6g FH:2.3g SÓ:0.0g Sült virsli EN:106.0kcal ZS:8.5g TZS:3.9g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:343.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:50.1g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:0.2g 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 Banán EN:241.5kcal SZH:55.7g FH:3.0g
Ebéd B	Zöldséraguleves (9;) EN:27.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:3.6g CK:1.7g FH:0.7g SÓ:0.8g Mák szórát EN:188.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:24.8g CK:20.6g FH:4.2g Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g 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	Tarhonyaleves (1;9;12;) EN:142.2kcal ZS:4.3g TZS:1.1g SZH:19.9g CK:2.6g FH:3.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Vega Lucskos káposzta (1;) EN:122.7kcal ZS:3.3g TZS:0.3g SZH:18.0g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:1.1g 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 Menüsüti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g	Narancsos süttők krémleves (1;) EN:158.5kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:33.3g CK:20.4g FH:2.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Pirított tökmag EN:135.3kcal ZS:11.4g TZS:2.2g SZH:4.5g CK:0.3g FH:6.1g SÓ:0.0g Tofu rostos sültve (6;) EN:141.4kcal ZS:9.0g TZS:1.5g SZH:0.8g CK:0.5g FH:13.5g SÓ:0.5g Petrezselymes burgonya (12;) EN:275.3kcal ZS:4.8g TZS:1.0g SZH:46.2g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g Cékla * (10;) EN:28.0kcal ZS:0.1g SZH:7.0g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g	Paradicsomleves (1;6;) EN:199.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:34.0g CK:16.5g FH:3.4g SÓ:1.1g Zöldségrizottó (6;) EN:418.7kcal ZS:7.4g TZS:1.0g SZH:72.2g CK:1.8g FH:15.8g SÓ:1.3g CA:0.0mg	Petrezselymes zöldségleves (1;) EN:100.3kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:10.7g CK:0.6g FH:2.3g SÓ:0.0g Zöldség vagdalt (1;9;) EN:48.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.1g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.9g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:343.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:50.1g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:0.2g 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 Banán EN:241.5kcal SZH:55.7g FH:3.0g
Uzsonna	Lapka sajt (7;) EN:11.4kcal ZS:0.7g TZS:0.5g SZH:0.4g CK:0.4g FH:0.9g SÓ:0.1g CA:27.0mg Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g	Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g	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	Füstölt pulykapárizsi EN:63.6kcal ZS:5.4g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.6g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g	Kockasajt (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 Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g

Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
Uzsonna	Császárszemle (1;6;) EN:138.8kcal ZS:1.6g TZS:0.0g SZH:26.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:0.6g	Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	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:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Teljeskiőrlésű zsemle (1;) EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g	TV paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g