

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
Tízórai	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Fonottka (1;3;6;7;) EN:223.7kcal ZS:5.4g TZS:2.2g SZH:39.6g CK:6.4g FH:6.3g SÓ:0.5g	Málna tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pozsonyi pulyka sonka EN:25.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldfűszeres szendvicskrém (7;) EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:22.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Csokis gabonagolyó (1;6;7;) EN:150.8kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:11.1g FH:3.1g SÓ:0.2g	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Trappista sajt (7;) EN:105.6kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.5g SÓ:0.4g CA:240.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g
Ebéd	Babgulyás leves sertéshúsból (1;3;9;) EN:222.5kcal ZS:9.1g TZS:1.7g SZH:18.8g CK:0.7g FH:14.0g SÓ:0.4g CA:0.0mg Tejben dara (1;7;) EN:344.8kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:62.3g CK:18.5g FH:13.9g SÓ:0.3g CA:300.0mg Fahéj szórát EN:118.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:28.6g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Narancs EN:57.4kcal SZH:11.9g FH:0.8g	Árpagyöngyleves (1;6;8;11;) EN:117.9kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:13.3g CK:2.9g FH:2.1g SÓ:0.4g Sült virsli EN:130.9kcal ZS:11.3g TZS:4.2g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Finomfőzelék (1;7;) EN:277.8kcal ZS:9.0g TZS:3.1g SZH:35.3g CK:11.3g FH:11.7g SÓ:0.4g CA:144.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:136.1kcal ZS:9.9g TZS:3.0g SZH:9.5g CK:0.7g FH:2.1g SÓ:0.3g CA:24.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Olaszos tonhalas penne (1;4;) EN:417.4kcal ZS:10.3g TZS:1.7g SZH:55.8g CK:6.8g FH:24.2g SÓ:0.3g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg	Vajgaluska leves (1;3;) EN:135.8kcal ZS:6.2g TZS:1.7g SZH:16.0g CK:3.2g FH:3.5g SÓ:0.3g Csirkepörkölt EN:136.6kcal ZS:7.8g TZS:1.3g SZH:2.9g CK:0.0g FH:13.0g SÓ:0.3g CA:0.0mg Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:317.2kcal ZS:12.0g TZS:4.6g SZH:40.8g CK:1.7g FH:6.8g SÓ:0.3g CA:60.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Meggyleves (1;7;) EN:156.9kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:27.3g CK:21.1g FH:4.8g SÓ:0.3g CA:120.0mg Kukoricás csirkeragu (1;) EN:146.2kcal ZS:6.3g TZS:1.1g SZH:7.0g CK:1.5g FH:14.1g SÓ:0.4g Rizs köret EN:240.8kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:0.2g
Ebéd B	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:171.5kcal ZS:7.7g TZS:1.0g SZH:19.6g CK:0.3g FH:4.1g SÓ:0.3g CA:0.0mg Tejben dara (1;7;) EN:344.8kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:62.3g CK:18.5g FH:13.9g SÓ:0.3g CA:300.0mg Fahéj szórát EN:118.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:28.6g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Narancs EN:57.4kcal SZH:11.9g FH:0.8g	Árpagyöngyleves (1;6;8;11;) EN:117.9kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:13.3g CK:2.9g FH:2.1g SÓ:0.4g Falafel (1;) EN:347.3kcal ZS:27.1g TZS:3.0g SZH:18.8g CK:1.1g FH:5.6g SÓ:0.7g Finomfőzelék (1;7;) EN:277.8kcal ZS:9.0g TZS:3.1g SZH:35.3g CK:11.3g FH:11.7g SÓ:0.4g CA:144.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:136.1kcal ZS:9.9g TZS:3.0g SZH:9.5g CK:0.7g FH:2.1g SÓ:0.3g CA:24.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Olaszos tonhalas penne (1;4;) EN:417.4kcal ZS:10.3g TZS:1.7g SZH:55.8g CK:6.8g FH:24.2g SÓ:0.3g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg	Vajgaluska leves (1;3;) EN:135.8kcal ZS:6.2g TZS:1.7g SZH:16.0g CK:3.2g FH:3.5g SÓ:0.3g Zöldség pörkölt EN:72.9kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:5.8g CK:2.0g FH:1.1g SÓ:1.1g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:317.2kcal ZS:12.0g TZS:4.6g SZH:40.8g CK:1.7g FH:6.8g SÓ:0.3g CA:60.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Meggyleves (1;7;) EN:156.9kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:27.3g CK:21.1g FH:4.8g SÓ:0.3g CA:120.0mg Rántott sajt (1;3;7;) EN:365.5kcal ZS:26.3g TZS:9.3g SZH:18.9g CK:1.3g FH:12.6g SÓ:1.1g CA:720.0mg Rizs köret EN:240.8kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Majonéz (3;10;) EN:205.0kcal ZS:19.4g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:3.5g FH:0.5g SÓ:0.8g
Uzsonna	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 EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g	Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:79.0kcal ZS:7.8g TZS:4.3g SZH:1.3g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.3g CA:16.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Kockasajt, natúr (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g CA:201.3mg Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Tojáskrém (3;7;) EN:83.6kcal ZS:7.8g TZS:4.3g SZH:0.6g CK:0.6g FH:2.7g SÓ:0.2g CA:15.0mg Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g	Pizzás csiga (1;3;6;7;13;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g

GasztVital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
Uzsonna	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g		Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	