

Gasztvital	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13
Tízórai	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zala felvágott EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g	Forralt tej (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g 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	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Csirkemell sonka EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:251.5kcal ZS:1.7g TZS:0.1g SZH:51.1g CK:1.1g FH:9.7g SÓ:1.3g Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	Karamellás tej (7;) EN:194.5kcal ZS:8.4g TZS:6.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:9.9g SÓ:0.3g Sonkakrém (7;) EN:119.6kcal ZS:11.0g TZS:6.7g SZH:1.6g CK:1.0g FH:3.9g SÓ:0.6g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g	Mézes tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Trappista sajt (7;) EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:0.6g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:279.4kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:56.7g CK:1.2g FH:10.7g SÓ:1.4g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd A	Pirított tésztaleves (1;9;12;) EN:203.6kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:26.9g CK:2.4g FH:4.4g SÓ:0.4g Fasírt golyó (1;6;) EN:317.9kcal ZS:24.2g TZS:3.6g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g Tökfőzelék (1;7;) EN:297.7kcal ZS:16.5g TZS:6.8g SZH:28.2g CK:6.7g FH:8.3g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Mandarin EN:90.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:0.0g FH:1.4g SÓ:0.0g	Zöldbableves (1;) EN:182.3kcal ZS:9.7g TZS:1.1g SZH:17.9g CK:2.6g FH:4.7g SÓ:0.3g Natúr csirkemell szelet EN:192.2kcal ZS:10.2g TZS:1.8g SZH:0.1g CK:0.0g FH:23.3g SÓ:0.4g Paradicsom mártás (1;) EN:242.9kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:40.7g CK:25.9g FH:3.6g SÓ:0.3g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:183.8kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:23.0g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:0.2g	Tojásleves (1;3;) EN:129.1kcal ZS:9.5g TZS:1.5g SZH:7.2g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.2g Sajtmártásos csirke aprópecsenye (1;7;) EN:291.8kcal ZS:15.1g TZS:7.1g SZH:6.9g CK:2.1g FH:24.7g SÓ:0.7g Rizs köret EN:395.7kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:0.2g	Karalábé leves (1;3;12;) EN:152.0kcal ZS:7.7g TZS:1.1g SZH:17.3g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Paraj mártás (1;7;) EN:223.2kcal ZS:9.7g TZS:2.2g SZH:25.2g CK:9.4g FH:7.7g SÓ:0.3g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:183.8kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:23.0g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:0.2g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Babgulyás leves sertéshúsból (1;3;9;) EN:298.3kcal ZS:12.5g TZS:2.2g SZH:25.6g CK:0.8g FH:17.7g SÓ:0.4g Tejfölös túró (7;) EN:210.0kcal ZS:13.0g TZS:8.5g SZH:5.3g CK:5.3g FH:17.5g SÓ:1.0g Fodros nagykocka (1;) EN:415.3kcal ZS:9.0g TZS:1.1g SZH:71.7g CK:3.6g FH:12.5g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g
Ebéd B	Pirított tésztaleves (1;9;12;) EN:203.6kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:26.9g CK:2.4g FH:4.4g SÓ:0.4g Falafel (1;) EN:407.8kcal ZS:30.0g TZS:3.3g SZH:25.0g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:0.9g Tökfőzelék (1;7;) EN:297.7kcal ZS:16.5g TZS:6.8g SZH:28.2g CK:6.7g FH:8.3g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Mandarin EN:90.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:0.0g FH:1.4g SÓ:0.0g	Zöldbableves (1;) EN:182.3kcal ZS:9.7g TZS:1.1g SZH:17.9g CK:2.6g FH:4.7g SÓ:0.3g Zöldséggombóc (3;) EN:176.9kcal ZS:5.8g TZS:0.8g SZH:26.2g CK:2.4g FH:4.9g SÓ:1.2g Paradicsom mártás (1;) EN:242.9kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:40.7g CK:25.9g FH:3.6g SÓ:0.3g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:183.8kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:23.0g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:0.2g	Tojásleves (1;3;) EN:129.1kcal ZS:9.5g TZS:1.5g SZH:7.2g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.2g Sajtmártásos gombaragu (1;7;) EN:222.7kcal ZS:15.6g TZS:6.5g SZH:10.4g CK:2.1g FH:9.7g SÓ:0.7g Rizs köret EN:395.7kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:0.2g	Karalábé leves (1;3;12;) EN:152.0kcal ZS:7.7g TZS:1.1g SZH:17.3g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Paraj mártás (1;7;) EN:223.2kcal ZS:9.7g TZS:2.2g SZH:25.2g CK:9.4g FH:7.7g SÓ:0.3g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:183.8kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:23.0g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:0.2g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Fejtett bableves (1;) EN:205.0kcal ZS:6.1g TZS:0.6g SZH:27.2g CK:3.0g FH:7.6g SÓ:0.1g Tejfölös túró (7;) EN:210.0kcal ZS:13.0g TZS:8.5g SZH:5.3g CK:5.3g FH:17.5g SÓ:1.0g Fodros nagykocka (1;) EN:415.3kcal ZS:9.0g TZS:1.1g SZH:71.7g CK:3.6g FH:12.5g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g
Uzsonna	Kockasajt, natúr (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g	Lenmagos vajkrém (7;) EN:102.8kcal ZS:8.1g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.2g FH:3.9g SÓ:0.1g	Sárgaborsókrém (7;) EN:165.6kcal ZS:8.9g TZS:4.9g SZH:14.6g CK:2.0g FH:6.2g SÓ:0.7g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:343.0kcal ZS:17.1g TZS:9.3g SZH:38.0g CK:1.4g FH:8.2g SÓ:2.2g	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 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13
Uzsonna	Stangli (1;6;7;13;) EN:291.0kcal ZS:12.2g SZH:37.5g FH:5.6g SÓ:0.8g	Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:279.4kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:56.7g CK:1.2g FH:10.7g SÓ:1.4g Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Rozsos kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.4g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g		