

Gasztvital	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13
Tízórai	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g 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	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g 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:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Csirkemell sonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g 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 Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Karamellás tej (7;) EN:132.4kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Sonkakrém (7;) EN:65.6kcal ZS:5.7g TZS:3.5g SZH:0.9g CK:0.5g FH:2.7g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Mézes tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Trappista sajt (7;) EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g 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 Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd A	Pirított tésztalesves (1;9;12;) EN:147.0kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:18.9g CK:1.8g FH:3.2g SÓ:0.4g Fasírt golyó (1;6;) EN:242.6kcal ZS:18.6g TZS:2.8g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g Tökfőzelék (1;7;) EN:258.3kcal ZS:14.9g TZS:6.3g SZH:23.2g CK:5.7g FH:7.0g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Zöldbableves (1;) EN:136.1kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:2.1g FH:3.7g SÓ:0.3g Natúr csirkemell szelet EN:172.4kcal ZS:9.0g TZS:1.6g SZH:0.1g CK:0.0g FH:21.2g SÓ:0.4g Paradicsom mártás (1;) EN:219.4kcal ZS:4.6g TZS:0.6g SZH:40.2g CK:25.4g FH:3.5g SÓ:0.3g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:143.7kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:18.4g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.2g	Tojásleves (1;3;) EN:120.4kcal ZS:8.6g TZS:1.4g SZH:7.2g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.2g Sajtmártásos csirke aprópecsenye (1;7;) EN:256.7kcal ZS:13.6g TZS:6.8g SZH:6.1g CK:2.1g FH:20.4g SÓ:0.7g Rizs köret EN:267.1kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.2g	Karalábé leves (1;3;12;) EN:143.4kcal ZS:7.7g TZS:1.1g SZH:15.4g CK:0.0g FH:3.9g 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:216.0kcal ZS:9.6g TZS:2.2g SZH:24.0g CK:8.2g FH:7.4g SÓ:0.3g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:143.7kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:18.4g CK:0.0g FH:2.5g 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:222.5kcal ZS:9.1g TZS:1.7g SZH:18.8g CK:0.7g FH:14.0g SÓ:0.4g Tejfölös túró (7;) EN:168.0kcal ZS:10.4g TZS:6.8g SZH:4.2g CK:4.2g FH:14.0g SÓ:0.8g Fodros nagykocka (1;) EN:302.3kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:50.2g CK:2.5g FH:8.8g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g
Ebéd B	Pirított tésztalesves (1;9;12;) EN:147.0kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:18.9g CK:1.8g FH:3.2g SÓ:0.4g Falafel (1;) EN:359.4kcal ZS:27.7g TZS:3.0g SZH:20.0g CK:1.2g FH:5.9g SÓ:0.7g Tökfőzelék (1;7;) EN:258.3kcal ZS:14.9g TZS:6.3g SZH:23.2g CK:5.7g FH:7.0g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Zöldbableves (1;) EN:136.1kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:2.1g FH:3.7g SÓ:0.3g Zöldséggombóc (3;) EN:134.4kcal ZS:4.7g TZS:0.7g SZH:19.1g CK:2.0g FH:3.8g SÓ:0.9g Paradicsom mártás (1;) EN:219.4kcal ZS:4.6g TZS:0.6g SZH:40.2g CK:25.4g FH:3.5g SÓ:0.3g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:143.7kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:18.4g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.2g	Tojásleves (1;3;) EN:120.4kcal ZS:8.6g TZS:1.4g SZH:7.2g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.2g Sajtmártásos gombaragu (1;7;) EN:188.8kcal ZS:11.0g TZS:4.1g SZH:8.5g CK:1.8g FH:8.1g SÓ:0.7g Rizs köret EN:267.1kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.2g	Karalábé leves (1;3;12;) EN:143.4kcal ZS:7.7g TZS:1.1g SZH:15.4g CK:0.0g FH:3.9g 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:216.0kcal ZS:9.6g TZS:2.2g SZH:24.0g CK:8.2g FH:7.4g SÓ:0.3g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:143.7kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:18.4g CK:0.0g FH:2.5g 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:162.2kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:21.1g CK:2.4g FH:5.9g SÓ:0.1g Tejfölös túró (7;) EN:168.0kcal ZS:10.4g TZS:6.8g SZH:4.2g CK:4.2g FH:14.0g SÓ:0.8g Fodros nagykocka (1;) EN:302.3kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:50.2g CK:2.5g FH:8.8g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g
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:80.1kcal ZS:6.6g TZS:2.6g SZH:0.6g CK:0.2g FH:2.7g SÓ:0.1g	Sárgaborsókrém (7;) EN:101.4kcal ZS:5.5g TZS:2.9g SZH:8.8g CK:1.2g FH:3.7g SÓ:0.5g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g	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:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	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 Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Rozsos kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g		