

Gasztvital	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
Tízórai	Forralt tej (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g Fahéjas csiga (1;7;) EN:298.0kcal ZS:4.3g TZS:2.0g SZH:59.0g CK:15.0g FH:5.7g SÓ:0.7g	Gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zöldhagymás szendvicskrém (7;) EN:127.6kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.5g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g Olasz felvágott EN:94.4kcal ZS:8.0g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.9g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Meggyes 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 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 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
Ebéd A	Frankfurtileves (1;7;12;) EN:339.1kcal ZS:23.9g TZS:9.3g SZH:16.9g CK:1.7g FH:12.4g SÓ:1.6g Piskóta kocka (1;3;) EN:292.0kcal ZS:5.0g TZS:1.0g SZH:19.5g CK:23.4g FH:8.6g Csokipuding (7;) EN:124.0kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:18.9g CK:17.0g FH:6.0g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Zöldséges rizsleves (6;9;12;) EN:163.5kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:21.6g CK:0.7g FH:3.5g SÓ:0.6g Sertéspörkölt EN:206.1kcal ZS:12.1g TZS:2.5g SZH:4.0g CK:0.3g FH:18.4g SÓ:0.5g Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:303.8kcal ZS:13.9g TZS:4.8g SZH:32.3g CK:3.1g FH:11.1g SÓ:0.3g Rozsos kenyér (ebédhez) (1;) EN:226.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:47.0g CK:2.0g FH:6.3g SÓ:1.7g Narancs EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.8g CK:9.8g FH:0.9g SÓ:0.0g	Trópusi gyümölcsleves (1;7;) EN:262.5kcal ZS:7.5g TZS:5.1g SZH:41.2g CK:33.2g FH:7.4g SÓ:0.4g Rántott halrúd (1;4;) EN:319.8kcal ZS:17.8g TZS:1.8g SZH:24.3g CK:0.8g FH:14.1g SÓ:0.7g Karottás rizs EN:368.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:74.7g CK:0.0g FH:9.1g SÓ:1.0g Tartármártás (3;7;10;) EN:84.8kcal ZS:6.3g TZS:1.9g SZH:5.8g CK:5.3g FH:0.7g SÓ:0.2g	Csontleves EN:105.6kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:6.4g CK:2.8g FH:2.2g SÓ:0.3g Levesbetét tészta (1;) EN:60.0kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Egyben sertésvagdalt (1;3;) EN:340.1kcal ZS:25.8g TZS:7.4g SZH:8.2g CK:0.1g FH:18.7g SÓ:0.5g Paradicsomos káposzta (1;) EN:225.9kcal ZS:8.2g TZS:0.8g SZH:30.8g CK:10.0g FH:5.7g 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	Gombaleves (1;3;) EN:144.8kcal ZS:8.4g TZS:1.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:0.3g Vadas csirkeragu (1;7;9;10;) EN:308.0kcal ZS:16.2g TZS:5.5g SZH:17.2g CK:5.9g FH:21.8g SÓ:0.3g Spagetti tészta (1;) EN:415.3kcal ZS:8.9g TZS:1.1g SZH:71.7g CK:3.5g FH:12.5g SÓ:0.7g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Ebéd B	Frankfurtileves VEGA (1;7;12;) EN:195.3kcal ZS:11.9g TZS:4.5g SZH:15.2g CK:1.7g FH:5.2g SÓ:0.4g Piskóta kocka (1;3;) EN:292.0kcal ZS:5.0g TZS:1.0g SZH:19.5g CK:23.4g FH:8.6g Csokipuding (7;) EN:124.0kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:18.9g CK:17.0g FH:6.0g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Zöldséges rizsleves (6;9;12;) EN:163.5kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:21.6g CK:0.7g FH:3.5g SÓ:0.6g Tofu pörkölt (6;) EN:182.1kcal ZS:12.6g TZS:1.8g SZH:3.9g CK:0.3g FH:12.4g SÓ:1.3g Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:303.8kcal ZS:13.9g TZS:4.8g SZH:32.3g CK:3.1g FH:11.1g SÓ:0.3g Rozsos kenyér (ebédhez) (1;) EN:226.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:47.0g CK:2.0g FH:6.3g SÓ:1.7g Narancs EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.8g CK:9.8g FH:0.9g SÓ:0.0g	Trópusi gyümölcsleves (1;7;) EN:262.5kcal ZS:7.5g TZS:5.1g SZH:41.2g CK:33.2g FH:7.4g SÓ:0.4g Rántott halrúd (1;4;) EN:319.8kcal ZS:17.8g TZS:1.8g SZH:24.3g CK:0.8g FH:14.1g SÓ:0.7g Karottás rizs EN:368.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:74.7g CK:0.0g FH:9.1g SÓ:1.0g Tartármártás (3;7;10;) EN:84.8kcal ZS:6.3g TZS:1.9g SZH:5.8g CK:5.3g FH:0.7g SÓ:0.2g	Csontleves EN:105.6kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:6.4g CK:2.8g FH:2.2g SÓ:0.3g Levesbetét tészta (1;) EN:60.0kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Zöldségvagdalt (1;) EN:124.8kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:17.1g CK:2.7g FH:3.2g SÓ:0.2g Paradicsomos káposzta (1;) EN:225.9kcal ZS:8.2g TZS:0.8g SZH:30.8g CK:10.0g FH:5.7g 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	Gombaleves (1;3;) EN:144.8kcal ZS:8.4g TZS:1.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:0.3g Vadas tofuragu (1;6;7;9;10;) EN:285.2kcal ZS:16.4g TZS:3.6g SZH:17.2g CK:5.6g FH:15.9g SÓ:0.3g Spagetti tészta (1;) EN:415.3kcal ZS:8.9g TZS:1.1g SZH:71.7g CK:3.5g FH:12.5g SÓ:0.7g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Uzsonna	Marha párizsi EN:96.0kcal ZS:8.4g TZS:3.4g SZH:0.7g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.7g	Kókuszos túrókrém (7;) EN:123.9kcal ZS:9.1g TZS:6.7g SZH:5.6g CK:4.6g FH:3.7g SÓ:0.0g	Fokhagymás parajkrém (7;) EN:62.3kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.9g CK:0.6g FH:0.9g SÓ:0.3g	Póréhagymás tojáskrém (3;7;) EN:110.8kcal ZS:9.7g TZS:5.4g SZH:1.1g CK:0.8g FH:3.2g SÓ:0.3g	Kockasajt, natúr (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g

Gasztvital	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
Uzsonna	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 Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Stangli (1;6;7;13;) EN:291.0kcal ZS:12.2g SZH:37.5g FH:5.6g SÓ:0.8g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g	Stangli (1;6;7;13;) EN:291.0kcal ZS:12.2g SZH:37.5g FH:5.6g SÓ:0.8g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	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