

Gasztvital	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
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 Fahéjas csiga (1;7;) EN:149.0kcal ZS:2.1g TZS:1.0g SZH:29.5g CK:7.5g FH:2.9g SÓ:0.3g	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zöldhagymás szendvicskrém (7;) EN:95.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Olasz felvágott EN:70.8kcal ZS:6.0g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.7g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	Meggyes 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: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:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g 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:335.2kcal ZS:23.9g TZS:9.3g SZH:16.1g CK:1.7g FH:12.3g 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:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Zöldséges rizsleves (6;9;12;) EN:141.1kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:18.8g CK:0.6g FH:2.9g SÓ:0.6g Sertéspörkölt EN:178.1kcal ZS:11.2g TZS:2.1g SZH:3.2g CK:0.3g FH:14.7g SÓ:0.4g Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:287.9kcal ZS:13.8g TZS:4.8g SZH:29.5g CK:2.9g FH:10.1g SÓ:0.3g Rozsos kenyér (ebédhez) (1;) EN:67.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:14.1g CK:0.6g FH:1.9g SÓ:0.5g 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:218.2kcal ZS:6.6g TZS:4.5g SZH:40.1g CK:30.8g FH:6.6g SÓ:0.4g Rántott halrúd (1;4;) EN:252.3kcal ZS:14.7g TZS:1.5g SZH:18.2g CK:0.6g FH:10.6g SÓ:0.5g Karottás rizs EN:330.0kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:66.2g CK:0.0g FH:8.0g SÓ:0.8g Tartármártás (3;7;10;) EN:84.6kcal ZS:6.3g TZS:1.9g SZH:5.7g CK:5.3g FH:0.7g SÓ:0.2g	Csontleves EN:92.7kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:5.5g CK:2.4g FH:2.0g 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:272.6kcal ZS:21.5g TZS:5.9g SZH:5.2g CK:0.1g FH:14.5g SÓ:0.4g Paradicsomos káposzta (1;) EN:225.5kcal ZS:8.2g TZS:0.8g SZH:30.7g CK:10.0g FH:5.7g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Gombaleves (1;3;) EN:140.5kcal ZS:8.4g TZS:1.1g SZH:9.7g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.3g Vadas csirkeragu (1;7;9;10;) EN:285.0kcal ZS:15.7g TZS:5.3g SZH:15.2g CK:5.4g FH:19.4g SÓ:0.3g Spagetti tészta (1;) EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:0.6g 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:174.9kcal ZS:10.0g TZS:4.3g SZH:14.4g CK:1.7g FH:5.1g 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:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Zöldséges rizsleves (6;9;12;) EN:141.1kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:18.8g CK:0.6g FH:2.9g SÓ:0.6g Tofu pörkölt (6;) EN:161.8kcal ZS:11.2g TZS:1.6g SZH:3.4g CK:0.3g FH:11.1g SÓ:1.2g Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:287.9kcal ZS:13.8g TZS:4.8g SZH:29.5g CK:2.9g FH:10.1g SÓ:0.3g Rozsos kenyér (ebédhez) (1;) EN:67.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:14.1g CK:0.6g FH:1.9g SÓ:0.5g 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:218.2kcal ZS:6.6g TZS:4.5g SZH:40.1g CK:30.8g FH:6.6g SÓ:0.4g Rántott halrúd (1;4;) EN:252.3kcal ZS:14.7g TZS:1.5g SZH:18.2g CK:0.6g FH:10.6g SÓ:0.5g Karottás rizs EN:330.0kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:66.2g CK:0.0g FH:8.0g SÓ:0.8g Tartármártás (3;7;10;) EN:84.6kcal ZS:6.3g TZS:1.9g SZH:5.7g CK:5.3g FH:0.7g SÓ:0.2g	Csontleves EN:92.7kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:5.5g CK:2.4g FH:2.0g 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:108.9kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:14.8g CK:2.2g FH:2.8g SÓ:0.2g Paradicsomos káposzta (1;) EN:225.5kcal ZS:8.2g TZS:0.8g SZH:30.7g CK:10.0g FH:5.7g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Gombaleves (1;3;) EN:140.5kcal ZS:8.4g TZS:1.1g SZH:9.7g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.3g Vadas tofureragu (1;6;7;9;10;) EN:258.7kcal ZS:15.3g TZS:3.3g SZH:15.0g CK:5.0g FH:14.1g SÓ:0.3g Spagetti tészta (1;) EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:0.6g 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:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g	Kókuszos túrókrém (7;) EN:112.7kcal ZS:8.4g TZS:6.3g SZH:4.8g CK:3.8g FH:3.2g SÓ:0.0g	Fokhagymás parajkrém (7;) EN:46.8kcal ZS:4.5g TZS:2.9g SZH:0.7g CK:0.4g FH:0.7g SÓ:0.2g	Póréhagymás tojáskrém (3;7;) EN:81.2kcal ZS:6.7g TZS:3.5g SZH:0.7g CK:0.5g FH:2.9g SÓ:0.2g	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:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g 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:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	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