

Gasztvital	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
Tízórai	Citromos tea EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Pulyka sonka (6;7;) EN:30.3kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.1g CK:0.2g FH:3.5g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:156.4kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:32.6g CK:0.1g FH:4.6g SÓ:1.0g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:106.2kcal ZS:9.9g TZS:5.1g SZH:1.0g CK:0.9g FH:3.2g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Tejeskávé (1;7;) EN:147.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:18.0g CK:16.7g FH:6.0g SÓ:0.3g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Molnárka (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Csicseriborsó krém (7;) EN:97.2kcal ZS:7.2g TZS:4.3g SZH:4.9g CK:0.8g FH:2.5g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Kapros túrókrém (7;) EN:50.4kcal ZS:3.3g TZS:2.0g SZH:0.8g CK:0.7g FH:3.9g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g
Ebéd A	Nyírségi húsgombóclevés (1;3;6;7;) EN:142.5kcal ZS:5.2g TZS:0.8g SZH:20.8g CK:3.2g FH:2.9g SÓ:1.2g Tejben dara (1;7;) EN:341.7kcal ZS:4.3g TZS:2.5g SZH:61.3g CK:17.5g FH:13.1g SÓ:0.3g Kakaó szórat EN:71.9kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:13.0g CK:12.0g FH:1.9g SÓ:0.1g	Citromos almaleves (1;7;12;) EN:152.1kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:27.8g CK:22.8g FH:4.6g SÓ:0.1g Csirkés paella EN:342.3kcal ZS:4.6g TZS:1.0g SZH:56.1g CK:1.0g FH:19.3g SÓ:0.6g Joghurtos mexikói saláta (3;7;10;) EN:94.0kcal ZS:6.4g TZS:2.0g SZH:6.4g CK:3.6g FH:1.7g SÓ:0.5g	Vaigaluska leves (1;3;9;12;) EN:140.1kcal ZS:6.2g TZS:1.7g SZH:17.1g CK:0.5g FH:3.8g SÓ:0.3g Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g Paraj mártás (1;7;) EN:214.8kcal ZS:9.4g TZS:2.0g SZH:22.2g CK:5.5g FH:7.8g SÓ:0.4g 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	Póréhagyma krémlevés (7;) EN:125.4kcal ZS:10.4g TZS:3.8g SZH:6.1g CK:0.7g FH:1.5g SÓ:0.2g Napraforgómag EN:58.4kcal ZS:5.2g TZS:0.4g SZH:1.1g CK:0.3g FH:2.1g Lecsós sertésragu EN:143.8kcal ZS:6.6g TZS:2.1g SZH:2.5g CK:0.0g FH:17.3g SÓ:0.6g Bulgur köret (1;) EN:256.7kcal ZS:6.4g TZS:0.8g SZH:40.3g CK:1.3g FH:7.3g SÓ:0.2g	Hamis gulyáslevés (1;3;9;12;) EN:171.8kcal ZS:7.7g TZS:1.0g SZH:19.7g CK:0.3g FH:4.1g SÓ:0.3g Bundázott halpárna (1;4;) EN:238.9kcal ZS:10.0g TZS:1.2g SZH:23.4g CK:0.8g FH:13.2g SÓ:1.8g Rizs köret 1/2 EN:171.6kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:31.0g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.2g Párolt kukorica köret 1/2 EN:131.5kcal ZS:2.4g TZS:0.2g SZH:22.5g CK:12.5g FH:3.6g SÓ:0.4g
Ebéd B	Nyírségi húsgombóclevés (1;3;6;7;) EN:142.5kcal ZS:5.2g TZS:0.8g SZH:20.8g CK:3.2g FH:2.9g SÓ:1.2g Tejföl öntet (7;) EN:41.4kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.9g SÓ:0.0g Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g Főtt tészta (1;) EN:303.7kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.2g	Citromos almaleves (1;7;12;) EN:152.1kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:27.8g CK:22.8g FH:4.6g SÓ:0.1g Sült csirkecombfilé EN:128.7kcal ZS:7.3g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.0g FH:14.6g SÓ:0.4g Párolt zöldségköret 1/2 EN:99.8kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:12.6g CK:3.7g FH:2.8g SÓ:0.3g Bulgur köret 1/2 (1;) EN:174.0kcal ZS:4.5g TZS:0.4g SZH:28.0g CK:4.0g FH:5.2g SÓ:0.2g	Vaigaluska leves (1;3;9;12;) EN:140.1kcal ZS:6.2g TZS:1.7g SZH:17.1g CK:0.5g FH:3.8g SÓ:0.3g Natúr vagdalt (1;3;6;) EN:326.9kcal ZS:23.2g TZS:4.1g SZH:22.0g CK:0.6g FH:8.5g SÓ:1.7g Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:183.8kcal ZS:6.1g TZS:0.7g SZH:23.7g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:0.3g	Póréhagyma krémlevés (7;) EN:125.4kcal ZS:10.4g TZS:3.8g SZH:6.1g CK:0.7g FH:1.5g SÓ:0.2g Napraforgómag EN:58.4kcal ZS:5.2g TZS:0.4g SZH:1.1g CK:0.3g FH:2.1g Jóasszony sertésragu (12;) EN:309.0kcal ZS:11.0g TZS:1.7g SZH:35.4g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:1.3g Petrezselymes burgonya (12;) EN:294.3kcal ZS:12.4g TZS:5.6g SZH:36.8g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.4g	Hamis gulyáslevés (1;3;9;12;) EN:171.8kcal ZS:7.7g TZS:1.0g SZH:19.7g CK:0.3g FH:4.1g SÓ:0.3g Főtt sertésvirslí EN:152.1kcal ZS:13.0g TZS:4.9g SZH:1.7g FH:7.2g SÓ:1.3g Petrezselymes zöldborsófőzelék (1;7;) EN:251.4kcal ZS:9.2g TZS:2.5g SZH:28.6g CK:11.4g FH:11.0g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:78.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:16.3g CK:0.1g FH:2.3g SÓ:0.5g
Uzsonna	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:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:156.4kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:32.6g CK:0.1g FH:4.6g SÓ:1.0g	Tavaszi felvágott EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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	Kockasajt, natúr (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g Korpás kifli (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Teljeskiőrlésű gyümölcsös párna (1;6;) EN:167.0kcal ZS:8.3g TZS:3.9g SZH:26.1g CK:8.2g FH:3.1g SÓ:0.1g

Gasztvital	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
Uzsonna		Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g		