

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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g 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:9.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.0g FH:0.7g 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:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g 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:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	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:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Lilahagyma EN:10.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.1g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd A	Nyírségi húsgombócleves (1;3;6;7;) EN:172.5kcal ZS:6.2g TZS:1.0g SZH:25.3g CK:3.8g FH:3.5g SÓ:1.4g Tejben dara (1;7;) EN:402.4kcal ZS:5.2g TZS:3.1g SZH:71.9g CK:20.8g FH:15.6g 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:175.3kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:33.3g CK:27.5g FH:4.8g SÓ:0.1g Csirkés paella EN:392.8kcal ZS:5.3g TZS:1.2g SZH:64.1g CK:1.1g FH:22.3g SÓ:0.7g Joghurtos mexikói saláta (3;7;10;) EN:104.4kcal ZS:7.3g TZS:2.1g SZH:6.7g CK:3.7g FH:1.6g SÓ:0.6g	Vajgaluska leves (1;3;9;12;) EN:158.7kcal ZS:7.1g TZS:1.8g SZH:19.3g CK:0.5g FH:4.1g 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:218.4kcal ZS:9.4g TZS:2.0g SZH:22.5g CK:5.5g FH:8.2g SÓ:0.4g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:169.7kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:20.2g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:0.2g	Póréhagyma krémleves (7;) EN:145.9kcal ZS:12.1g TZS:4.2g SZH:7.0g CK:0.9g FH:1.7g 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:162.1kcal ZS:7.4g TZS:2.4g SZH:2.9g CK:0.0g FH:19.3g SÓ:0.6g Bulgur köret (1;) EN:316.1kcal ZS:9.3g TZS:1.1g SZH:47.0g CK:1.5g FH:8.5g SÓ:0.2g	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:178.5kcal ZS:7.8g TZS:1.1g SZH:21.1g CK:0.3g FH:4.3g SÓ:0.3g Bundázott halpárna (1;4;) EN:254.5kcal ZS:10.1g TZS:1.2g SZH:25.7g CK:0.9g FH:14.5g SÓ:2.0g 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:133.6kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:22.5g CK:12.5g FH:3.6g SÓ:0.5g
Ebéd B	Nyírségi húsgombócleves (1;3;6;7;) EN:172.5kcal ZS:6.2g TZS:1.0g SZH:25.3g CK:3.8g FH:3.5g SÓ:1.4g 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:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:0.2g	Citromos almaleves (1;7;12;) EN:175.3kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:33.3g CK:27.5g FH:4.8g SÓ:0.1g Sült csirkecombfilé EN:150.7kcal ZS:8.8g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:16.7g 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	Vajgaluska leves (1;3;9;12;) EN:158.7kcal ZS:7.1g TZS:1.8g SZH:19.3g CK:0.5g FH:4.1g 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:204.2kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:25.6g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:0.3g	Póréhagyma krémleves (7;) EN:145.9kcal ZS:12.1g TZS:4.2g SZH:7.0g CK:0.9g FH:1.7g 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:353.2kcal ZS:12.6g TZS:2.0g SZH:40.4g CK:0.0g FH:14.4g SÓ:1.5g Petrezselymes burgonya (12;) EN:341.3kcal ZS:12.5g TZS:5.6g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.4g	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:178.5kcal ZS:7.8g TZS:1.1g SZH:21.1g CK:0.3g FH:4.3g 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:286.5kcal ZS:11.0g TZS:2.7g SZH:32.0g CK:12.4g FH:12.0g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:130.3kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:27.1g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.8g
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:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g 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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g 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		