

Gasztvital	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
Tízórai	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Mozzarellás sajtkrém (7;) EN:45.6kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.7g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g 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 Zöldfűszeres tojáskrém (3;7;10;) EN:106.2kcal ZS:7.2g TZS:2.7g SZH:2.0g CK:1.7g FH:4.8g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:156.4kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:32.6g CK:0.1g FH:4.6g SÓ:1.0g	Karamellás tej (7;) EN:126.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:13.2g CK:13.2g FH:5.8g SÓ:0.3g Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Mustáros lencsekrém (7;10;) EN:103.7kcal ZS:3.4g TZS:1.9g SZH:10.9g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:156.4kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:32.6g CK:0.1g FH:4.6g SÓ:1.0g	Gyümölcs tea EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Vadas szendvicskrém (házi) (7;10;) EN:42.7kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:2.5g CK:1.4g FH:0.6g 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 Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g
Ebéd A	Tárkonyos sertésraguleves (1;7;12;) EN:169.2kcal ZS:10.5g TZS:4.0g SZH:8.9g CK:2.6g FH:9.4g SÓ:2.1g Főtt tészta köret (1;) EN:300.1kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.2g Mák szórat EN:186.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:24.8g CK:20.5g FH:4.2g SÓ:0.0g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:84.4kcal ZS:4.4g TZS:0.7g SZH:9.0g CK:2.0g FH:3.2g SÓ:0.3g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Panírozott csirkemell (1;) EN:214.0kcal ZS:12.0g TZS:1.3g SZH:16.0g CK:0.6g FH:10.4g SÓ:1.3g Főtt burgonya (12;) EN:197.4kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:38.6g CK:0.0g FH:5.3g SÓ:0.3g Mongol saláta * (10;) EN:16.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.6g	Zöldséges árpagyöngyleves (1;8;) EN:123.8kcal ZS:6.7g TZS:0.7g SZH:13.3g CK:3.0g FH:2.1g SÓ:0.4g Mediterrán pulykaragu EN:70.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:0.9g CK:0.2g FH:14.9g SÓ:0.7g Kuszkusz köret (1;) EN:316.3kcal ZS:7.8g TZS:1.0g SZH:51.0g CK:2.1g FH:9.2g SÓ:0.2g	Erőleves EN:91.2kcal ZS:6.2g TZS:0.8g SZH:5.5g CK:2.4g FH:3.0g SÓ:0.3g Bácskai rizseshús EN:466.4kcal ZS:15.9g TZS:3.2g SZH:56.4g CK:0.2g FH:23.5g SÓ:0.5g Cékla saláta (10;) EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.2g CK:2.9g FH:1.0g SÓ:0.6g	Magyaros zöldségleves (3;9;) EN:23.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.6g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.6g Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g 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 Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Ebéd B	Tárkonyos sertésraguleves (1;7;12;) EN:169.2kcal ZS:10.5g TZS:4.0g SZH:8.9g CK:2.6g FH:9.4g SÓ:2.1g Sztrapacska (1;3;7;) EN:732.3kcal ZS:31.7g TZS:19.7g SZH:50.6g CK:12.3g FH:55.1g SÓ:1.6g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:84.4kcal ZS:4.4g TZS:0.7g SZH:9.0g CK:2.0g FH:3.2g SÓ:0.3g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Mézes mustáros csirketokány (1;10;) EN:174.3kcal ZS:7.7g TZS:1.4g SZH:7.6g CK:3.3g FH:17.6g SÓ:0.3g Főtt tészta (1;) EN:303.7kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.2g	Zöldséges árpagyöngyleves (1;8;) EN:123.8kcal ZS:6.7g TZS:0.7g SZH:13.3g CK:3.0g FH:2.1g SÓ:0.4g Sertés sült EN:152.4kcal ZS:8.9g TZS:2.8g SZH:0.4g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:0.2g Mexikói 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	Erőleves EN:91.2kcal ZS:6.2g TZS:0.8g SZH:5.5g CK:2.4g FH:3.0g SÓ:0.3g Húsgombóc (sertés) (3;) EN:192.9kcal ZS:8.7g TZS:4.2g SZH:14.8g CK:0.0g FH:13.4g SÓ:1.0g Paradicsom mártás (1;) EN:217.4kcal 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	Magyaros zöldségleves (3;9;) EN:23.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.6g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.6g 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 Kukoricás rizs EN:246.2kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:43.3g CK:2.5g FH:5.4g SÓ:0.3g Kapros joghurtos öntet (7;) EN:18.3kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:1.1g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Uzsonna	Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Sült csirkehúskrém (7;) EN:74.4kcal ZS:6.0g TZS:2.5g SZH:0.6g CK:0.3g FH:4.5g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Mátrai csemege szalámi EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Füstölt sajt (7;) EN:133.6kcal ZS:10.4g TZS:6.8g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Almás pite (1;7;) EN:177.8kcal ZS:7.8g TZS:3.5g SZH:23.5g CK:7.4g FH:3.0g

Gasztvital	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
Uzsonna	Császár zsemle (1;7;) EN:166.8kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:32.4g CK:1.6g FH:6.0g SÓ:0.5g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g 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	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	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 Sárgarépa csíkok EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	