

Gasztvital	Hétfő 06.02	Kedd 06.03	Szerda 06.04	Csütörtök 06.05	Péntek 06.06
Tízórai	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g CA:204.0mg Baromfi párizsi EN:81.2kcal ZS:6.8g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Vaníliás tej (7;) EN:90.0kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:10.8g CK:10.8g FH:5.9g SÓ:0.2g CA:216.0mg Vaj (7;) EN:150.6kcal ZS:16.6g TZS:10.8g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.1g CA:3.4mg Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	Limonádé EN:22.8kcal SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:263.1kcal ZS:22.6g TZS:7.4g SZH:3.1g CK:2.3g FH:11.0g SÓ:1.2g CA:22.5mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Csipkebogyó tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Edami sajt (7;) EN:158.0kcal ZS:11.8g TZS:8.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:13.0g SÓ:0.4g CA:400.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Kakaó (7;) EN:97.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:10.6g CK:10.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Csicseriborsó krém (7;) EN:131.1kcal ZS:4.0g TZS:2.3g SZH:16.5g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:0.7g CA:5.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Zöldhagyma EN:38.0kcal ZS:0.3g SZH:0.9g FH:2.2g
Ebéd A	Lencsegulyás sertéshússal (1;3;) EN:404.0kcal ZS:15.9g TZS:3.4g SZH:38.6g CK:1.1g FH:21.5g SÓ:1.3g CA:0.0mg Darás metélt (1;) EN:595.5kcal ZS:24.9g TZS:3.0g SZH:79.8g FH:11.6g SÓ:1.2g Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Húsgaluska leves (sertés) (1;3;) EN:167.8kcal ZS:8.6g TZS:3.0g SZH:12.6g CK:2.4g FH:9.7g SÓ:0.1g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Sóska mártás (1;7;) EN:113.8kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:19.5g CK:5.3g FH:4.6g SÓ:9.9g CA:72.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g SÓ:1.0g Körte EN:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g	Sajtkrémleves (7;) EN:566.9kcal ZS:43.0g TZS:24.1g SZH:18.3g CK:17.6g FH:27.3g SÓ:2.3g CA:682.5mg Pírtott tökmg EN:81.2kcal ZS:6.9g TZS:1.3g SZH:2.7g CK:0.1g FH:3.7g SÓ:0.0g Csirkehúsos rizottó (9;12;) EN:369.2kcal ZS:10.1g TZS:1.7g SZH:43.8g CK:0.0g FH:24.8g SÓ:2.5g CA:0.0mg Kovászos uborka * (1;10;) EN:10.5kcal ZS:0.1g SZH:2.5g CK:1.2g FH:0.4g SÓ:1.4g	Magyaros burgonyaleves (1;12;) EN:198.1kcal ZS:5.6g TZS:2.0g SZH:29.5g CK:0.4g FH:4.6g SÓ:0.2g CA:0.0mg Csemege sertéssült EN:205.0kcal ZS:12.7g TZS:3.7g SZH:0.5g CK:0.0g FH:21.0g SÓ:0.7g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;) EN:333.4kcal ZS:16.8g TZS:5.2g SZH:41.1g CK:20.7g FH:4.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Sertés pörkölt EN:188.7kcal ZS:10.2g TZS:2.2g SZH:4.9g CK:0.0g FH:17.9g SÓ:1.9g CA:0.0mg Galuska köret (1;3;) EN:489.4kcal ZS:17.0g TZS:2.5g SZH:66.0g CK:1.7g FH:14.5g SÓ:2.4g Cékla saláta * (10;) EN:34.0kcal ZS:0.2g SZH:8.5g CK:4.1g FH:1.4g SÓ:0.9g Nektarin EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g
Ebéd B	Lencsegulyás sertéshússal (1;3;) EN:404.0kcal ZS:15.9g TZS:3.4g SZH:38.6g CK:1.1g FH:21.5g SÓ:1.3g CA:0.0mg Sonkás kocka (1;3;7;) EN:527.5kcal ZS:17.3g TZS:8.2g SZH:67.6g CK:5.5g FH:25.3g SÓ:3.4g CA:0.0mg Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Húsgaluska leves (sertés) (1;3;) EN:167.8kcal ZS:8.6g TZS:3.0g SZH:12.6g CK:2.4g FH:9.7g SÓ:0.1g CA:0.0mg Zöldfűszeres csirkecomb filé EN:404.4kcal ZS:26.2g TZS:4.7g SZH:0.1g CK:0.0g FH:39.0g SÓ:3.3g CA:0.0mg Bulgur köret 1/2 (1;) EN:298.2kcal ZS:3.4g TZS:0.2g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.4g CA:0.0mg Angol zöldségköret 1/2 (7;12;) EN:184.4kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:30.5g CK:1.9g FH:7.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg Körte EN:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g	Sajtkrémleves (7;) EN:566.9kcal ZS:43.0g TZS:24.1g SZH:18.3g CK:17.6g FH:27.3g SÓ:2.3g CA:682.5mg Pírtott tökmg EN:81.2kcal ZS:6.9g TZS:1.3g SZH:2.7g CK:0.1g FH:3.7g SÓ:0.0g Mézes-mustáros sz.ragu (1;10;) EN:113.5kcal ZS:2.2g TZS:0.7g SZH:5.3g CK:3.7g FH:17.2g SÓ:0.9g Kuszkusz köret (1;) EN:645.5kcal ZS:21.0g TZS:2.5g SZH:94.8g CK:3.9g FH:17.2g SÓ:1.2g	Magyaros burgonyaleves (1;12;) EN:198.1kcal ZS:5.6g TZS:2.0g SZH:29.5g CK:0.4g FH:4.6g SÓ:0.2g CA:0.0mg Sertés aprópecsenye EN:189.6kcal ZS:15.6g TZS:4.1g SZH:2.8g CK:0.0g FH:9.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:543.4kcal ZS:25.3g TZS:12.5g SZH:56.2g CK:14.2g FH:18.1g SÓ:1.4g CA:99.4mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Milánói spagetti sertés (1;) EN:972.8kcal ZS:43.2g TZS:15.9g SZH:105.1g CK:29.2g FH:41.2g SÓ:2.0g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg Nektarin EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g
Uzsonna	Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:172.5mg	Túrós batyu (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g	Prágai pulyka sonka EN:33.4kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:1.4g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:1.0g	Ivőoghurt meggyes (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg

Gasztvital	Hétfő 06.02	Kedd 06.03	Szerda 06.04	Csütörtök 06.05	Péntek 06.06
Uzsonna	Snidlinges szendvicskrém (7;) EN:75.9kcal ZS:7.8g TZS:4.9g SZH:0.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.2g CA:19.5mg Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g		Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g