

Gasztvital	Hétfő 09.15	Kedd 09.16	Szerda 09.17	Csütörtök 09.18	Péntek 09.19
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 Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Roll kifli (1;7;) EN:135.2kcal ZS:1.4g TZS:0.0g SZH:25.5g CK:1.1g FH:4.4g SÓ:0.0g	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Olasz felvágott EN:94.4kcal ZS:8.0g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.9g 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	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 Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g CA:1.7mg Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Főtt virsli P EN:106.0kcal ZS:8.5g TZS:3.9g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Ketchup EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tojáskrém (3;7;) EN:53.7kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:1.3g FH:3.5g SÓ:0.0g CA:30.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g
Ebéd A	Görög sertésraguleves (1;7;) EN:230.8kcal ZS:13.6g TZS:5.9g SZH:13.6g CK:3.2g FH:12.9g SÓ:2.9g CA:1.8mg Tejbedara (1;7;) EN:333.7kcal ZS:11.2g TZS:6.0g SZH:46.7g CK:17.5g FH:12.0g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kakaó szórat EN:87.4kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:17.7g CK:16.5g FH:1.1g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Nektarin EN:73.5kcal SZH:17.1g FH:0.6g	Csontleves EN:44.6kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:7.2g CK:3.1g FH:1.9g SÓ:2.0g Levesbetét tészta (1;) EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g Húsgombóc (3;) EN:279.1kcal ZS:11.2g TZS:3.8g SZH:31.0g CK:0.0g FH:14.0g SÓ:1.1g Paradicsommártás (1;) EN:173.4kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:38.8g CK:20.0g FH:3.3g SÓ:0.8g Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:0.8g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Tejfölös karfiolleves (1;3;7;) EN:101.9kcal ZS:6.3g TZS:2.6g SZH:6.8g CK:2.2g FH:3.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg Szárnyasragu vitál módra (3;6;9;10;) EN:151.6kcal ZS:6.7g TZS:1.4g SZH:7.0g CK:2.2g FH:14.7g SÓ:1.4g Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g	Magyaros gombaleves (1;3;) EN:192.0kcal ZS:12.2g TZS:1.4g SZH:14.1g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.4g CA:31.5mg Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:407.1kcal ZS:16.4g TZS:4.4g SZH:45.2g CK:3.6g FH:16.0g SÓ:0.9g CA:0.0mg Fűszeres sertésszelet (1;) EN:182.5kcal ZS:11.1g TZS:3.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:17.1g SÓ:0.4g 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;5;6;7;8;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Sütőtök krémleves (1;7;12;) EN:117.4kcal ZS:6.1g TZS:3.7g SZH:13.4g CK:0.7g FH:2.0g SÓ:1.0g CA:0.0mg Pírtott tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Tarhonyás hús sertés (1;) EN:525.6kcal ZS:18.8g TZS:4.6g SZH:68.3g CK:3.2g FH:20.9g SÓ:1.8g CA:0.0mg Csalamádé * (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g
Ebéd B	Görög sertésraguleves (1;7;) EN:230.8kcal ZS:13.6g TZS:5.9g SZH:13.6g CK:3.2g FH:12.9g SÓ:2.9g CA:1.8mg Káposztás kocka (1;) EN:466.5kcal ZS:10.7g TZS:1.3g SZH:77.6g CK:9.1g FH:14.5g SÓ:1.6g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Nektarin EN:73.5kcal SZH:17.1g FH:0.6g	Csontleves EN:44.6kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:7.2g CK:3.1g FH:1.9g SÓ:2.0g Levesbetét tészta (1;) EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g Fokhagymás sertésapró EN:274.4kcal ZS:20.8g TZS:6.6g SZH:4.8g CK:0.0g FH:17.0g SÓ:0.7g Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Tejfölös karfiolleves (1;3;7;) EN:101.9kcal ZS:6.3g TZS:2.6g SZH:6.8g CK:2.2g FH:3.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg Rántott halszelet (1;3;4;) EN:762.5kcal ZS:50.5g TZS:6.9g SZH:59.2g CK:0.4g FH:20.3g SÓ:2.1g Petrezselymes burgonya (12;) EN:510.2kcal ZS:30.2g TZS:3.3g SZH:46.9g CK:0.1g FH:7.0g SÓ:1.0g Majonéz (3;10;) EN:205.0kcal ZS:19.4g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:3.5g FH:0.5g SÓ:0.8g	Magyaros gombaleves (1;3;) EN:192.0kcal ZS:12.2g TZS:1.4g SZH:14.1g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.4g CA:31.5mg Vegyesfőzelék (1;7;) EN:185.2kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:30.9g CK:7.5g FH:3.0g SÓ:0.9g CA:60.0mg Csirkeapró feltét (1;) EN:169.8kcal ZS:8.9g TZS:1.6g SZH:8.3g CK:0.0g FH:12.9g SÓ:1.9g 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;5;6;7;8;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Sütőtök krémleves (1;7;12;) EN:117.4kcal ZS:6.1g TZS:3.7g SZH:13.4g CK:0.7g FH:2.0g SÓ:1.0g CA:0.0mg Pírtott tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Natúr csirkemell szelet EN:139.3kcal ZS:5.4g TZS:1.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:21.2g SÓ:0.7g Zöldseszes rizs EN:420.3kcal ZS:12.4g TZS:1.4g SZH:69.0g CK:2.0g FH:9.0g SÓ:1.3g Kovászos uborka * (1;10;) EN:10.5kcal ZS:0.1g SZH:2.5g CK:1.2g FH:0.4g SÓ:1.4g
Uzsonna	Trappista sajt (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g CA:325.0mg	Magyaros vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g CA:15.0mg	Csicseriborsó krém (7;) EN:133.5kcal ZS:5.3g TZS:2.6g SZH:13.2g CK:0.9g FH:5.9g SÓ:0.7g CA:5.0mg	Kenőmajas EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g	Túrós táska (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g

GasztViTál	Hétfő 09.15	Kedd 09.16	Szerda 09.17	Csütörtök 09.18	Péntek 09.19
Uzsonna	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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 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 Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	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:17.3kcal ZS:0.1g SZH:3.0g FH:0.8g	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	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 2211.6 kcal; ZS: 70.5 g; TZS: 30.0 g; SZH: 302.9 g; CK: 59.8 g; FH: 87.8 g; SÓ: 10.5 g; CA: 832.6 mg;	EN: 2293.9 kcal; ZS: 80.5 g; TZS: 31.6 g; SZH: 302.3 g; CK: 60.3 g; FH: 80.6 g; SÓ: 11.5 g; CA: 15.0 mg;	EN: 2958.5 kcal; ZS: 155.5 g; TZS: 32.5 g; SZH: 292.0 g; CK: 36.1 g; FH: 87.7 g; SÓ: 10.0 g; CA: 246.7 mg;	EN: 2224.9 kcal; ZS: 90.2 g; TZS: 25.9 g; SZH: 247.6 g; CK: 29.8 g; FH: 90.0 g; SÓ: 9.1 g; CA: 123.0 mg;	EN: 1928.8 kcal; ZS: 69.7 g; TZS: 21.3 g; SZH: 249.5 g; CK: 20.1 g; FH: 75.5 g; SÓ: 9.8 g; CA: 30.0 mg;