

Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
Tízórai	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 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	Tejeskávé (1;7;) EN:88.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:11.3g CK:10.0g FH:5.5g SÓ:0.2g CA:192.0mg Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g CA:1.7mg Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	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 Prágai pulyka sonka EN:33.4kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:1.4g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:1.0g 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	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pecsenyehúskrém (7;) EN:99.0kcal ZS:9.3g TZS:5.8g SZH:0.9g CK:0.8g FH:2.9g SÓ:0.4g 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 Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Forralt 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 Pritaminos párizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g 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 Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g
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 Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g Dejő szórát (1;) EN:149.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:21.2g CK:14.9g FH:4.4g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zabgaluska leves (1;3;9;) EN:121.3kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:22.6g CK:2.9g FH:4.2g SÓ:2.0g Pulykasült EN:293.0kcal ZS:19.6g TZS:2.4g FH:28.9g SÓ:0.8g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:248.8kcal ZS:10.1g TZS:2.9g SZH:31.9g CK:0.7g FH:4.8g SÓ:0.7g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Ivólé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Bácskai rizseshús EN:630.9kcal ZS:29.5g TZS:8.1g SZH:65.8g CK:0.0g FH:26.1g SÓ:1.6g Csalamádé * (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g	Kertészleves EN:73.5kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:8.5g CK:2.1g FH:2.6g SÓ:0.7g Sült virsli EN:115.2kcal ZS:9.0g TZS:1.3g SZH:1.8g CK:0.2g FH:6.6g SÓ:1.3g Fejttbabfőzelék (1;7;) EN:269.9kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:28.4g CK:3.2g FH:13.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Körte EN:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:225.4kcal ZS:3.3g TZS:2.6g SZH:45.8g CK:36.6g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sült csirkemell EN:119.8kcal ZS:4.2g TZS:1.0g SZH:0.1g CK:0.1g FH:19.1g SÓ:0.6g Csöbenschült zöldségek (1;7;) EN:153.1kcal ZS:3.5g TZS:1.8g SZH:21.6g CK:2.0g FH:1.9g SÓ:0.3g CA:48.0mg
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 Tejberizs (7;) EN:355.0kcal ZS:4.6g TZS:3.0g SZH:64.7g CK:26.0g FH:14.6g SÓ:0.8g CA:360.0mg Kakaó szórát EN:87.4kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:17.7g CK:16.5g FH:1.1g SÓ:0.1g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zabgaluska leves (1;3;9;) EN:121.3kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:22.6g CK:2.9g FH:4.2g SÓ:2.0g Fokhagymás sertésapró EN:274.4kcal ZS:20.8g TZS:6.6g SZH:4.8g CK:0.0g FH:17.0g SÓ:0.7g Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:176.0kcal ZS:4.2g TZS:0.4g SZH:26.7g CK:0.0g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Ivólé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Zöldséges pulykaapró EN:314.5kcal ZS:21.0g TZS:2.8g SZH:8.0g CK:0.4g FH:22.1g SÓ:1.3g CA:0.0mg Párolt köles EN:411.2kcal ZS:7.9g TZS:1.4g SZH:72.0g CK:6.0g FH:11.0g SÓ:0.8g	Kertészleves EN:73.5kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:8.5g CK:2.1g FH:2.6g SÓ:0.7g Bolognai spagetti sertés (1;) EN:753.8kcal ZS:23.6g TZS:8.0g SZH:102.1g CK:40.0g FH:33.3g SÓ:19.2g 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 Körte EN:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:225.4kcal ZS:3.3g TZS:2.6g SZH:45.8g CK:36.6g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Rakott burgonya kolbásszal (3;7;12;) EN:441.9kcal ZS:20.0g TZS:7.5g SZH:39.6g CK:0.8g FH:21.3g SÓ:1.7g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g
Uzsonna	Kockasajt, sonkás (7;) EN:34.0kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.2g CA:100.6mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Diákcsemege szalámi EN:226.8kcal ZS:21.6g TZS:8.8g SZH:1.4g CK:0.2g FH:7.2g SÓ:1.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Vaníliás túrókrém (7;) EN:78.1kcal ZS:4.2g TZS:2.5g SZH:6.2g CK:5.8g FH:3.7g SÓ:0.0g CA:22.1mg 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	Zöldhagymás tejszínkrém (7;) EN:95.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.1g CA:22.5mg Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Gesztenyésrúd (1;7;) EN:235.9kcal ZS:10.1g TZS:4.6g SZH:31.6g CK:9.3g FH:4.1g SÓ:0.4g

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
GasztVital Uzsonna	Póréhagyma EN:9.5kcal ZS:0.1g SZH:1.7g FH:0.6g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g			
Napi összesítés	EN: 2444.9 kcal; ZS: 69.2 g; TZS: 21.7 g; SZH: 349.3 g; CK: 75.9 g; FH: 91.1 g; SÓ: 6.4 g; CA: 475.6 mg;	EN: 2290.9 kcal; ZS: 97.4 g; TZS: 31.2 g; SZH: 249.4 g; CK: 21.6 g; FH: 95.5 g; SÓ: 10.3 g; CA: 193.7 mg;	EN: 2055.5 kcal; ZS: 67.3 g; TZS: 15.9 g; SZH: 274.4 g; CK: 59.0 g; FH: 83.0 g; SÓ: 8.0 g; CA: 22.1 mg;	EN: 2264.9 kcal; ZS: 73.1 g; TZS: 28.0 g; SZH: 304.7 g; CK: 68.4 g; FH: 82.9 g; SÓ: 25.5 g; CA: 205.0 mg;	EN: 1904.5 kcal; ZS: 58.6 g; TZS: 26.0 g; SZH: 254.7 g; CK: 94.4 g; FH: 72.8 g; SÓ: 6.8 g; CA: 252.0 mg;