

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
Tízórai	Karamellás tej (7;) EN:96.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:11.0g CK:11.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Vajas croissant (1;3;7;) EN:180.5kcal ZS:9.1g TZS:5.0g SZH:20.7g CK:2.5g FH:3.6g SÓ:0.3g	Téli fűszeres tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pritaminos túrókrém (7;) EN:74.7kcal ZS:4.5g TZS:3.4g SZH:2.7g CK:2.3g FH:5.6g SÓ:0.0g CA:24.0mg Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	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 Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g 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	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 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	Puncs tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 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 Kápia paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g
Ebéd A	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;) EN:112.4kcal ZS:3.0g TZS:1.6g SZH:10.2g CK:2.7g FH:10.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg Mák szórat EN:166.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:19.8g CK:15.1g FH:4.2g Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g 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	Árpagyöngyleves (1;) EN:161.9kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:19.1g CK:3.5g FH:3.2g SÓ:1.3g 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 Finomfőzelék (1;7;) EN:258.0kcal ZS:12.4g TZS:4.3g SZH:29.9g CK:12.7g FH:6.5g SÓ:1.4g CA:60.0mg Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:267.3kcal ZS:6.6g TZS:0.8g SZH:40.9g CK:20.1g FH:8.4g SÓ:0.2g CA:0.0mg 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	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g 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 Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Téli almaleves (1;7;) EN:264.0kcal ZS:3.8g TZS:3.1g SZH:53.7g CK:44.4g 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 Burgonyapüré (7;12;) EN:357.9kcal ZS:10.3g TZS:5.9g SZH:50.2g CK:9.7g FH:11.9g SÓ:1.0g CA:232.7mg Cékla-saláta * (10;) EN:34.0kcal ZS:0.2g SZH:8.5g CK:4.1g FH:1.4g SÓ:0.9g
Ebéd B	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;) EN:112.4kcal ZS:3.0g TZS:1.6g SZH:10.2g CK:2.7g FH:10.2g 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 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	Árpagyöngyleves (1;) EN:161.9kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:19.1g CK:3.5g FH:3.2g SÓ:1.3g Főtt sertéskaraj EN:246.0kcal ZS:17.3g TZS:4.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:21.0g SÓ:1.4g Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:210.2kcal ZS:2.5g TZS:2.0g SZH:44.4g CK:35.6g FH:1.5g SÓ:0.7g CA:0.0mg Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:0.8g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:267.3kcal ZS:6.6g TZS:0.8g SZH:40.9g CK:20.1g FH:8.4g SÓ:0.2g CA:0.0mg Csirkepaprikás (1;7;) EN:224.7kcal ZS:14.0g TZS:4.3g SZH:5.9g CK:0.7g FH:18.0g SÓ:1.0g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Székelypáposzta (1;7;) EN:568.3kcal ZS:39.7g TZS:10.9g SZH:30.7g CK:1.2g FH:21.7g SÓ:6.8g 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 Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Téli almaleves (1;7;) EN:264.0kcal ZS:3.8g TZS:3.1g SZH:53.7g CK:44.4g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Rántott sajt (1;3;7;) EN:448.4kcal ZS:35.5g TZS:10.3g SZH:18.9g CK:1.3g FH:12.6g SÓ:1.1g CA:720.0mg Párolt rizs-köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g 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
Uzsonna	Tavaszi felvágott EN:110.8kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:4.8g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:92.3kcal ZS:9.0g TZS:5.1g SZH:1.8g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:1.1g CA:19.3mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Csirkemellsonka EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Gyümölcsjoghurt (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 Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	Teljeskiőrlésű gyümölcsöspárna (1;3;7;) EN:214.5kcal ZS:9.0g TZS:5.4g SZH:29.6g CK:5.2g FH:4.3g SÓ:0.4g

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
GasztVital Uzsonna	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	Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g		
Napi összesítés	EN: 2355.2 kcal; ZS: 67.5 g; TZS: 26.1 g; SZH: 336.3 g; CK: 49.3 g; FH: 91.1 g; SÓ: 10.1 g; CA: 240.0 mg;	EN: 2075.0 kcal; ZS: 73.2 g; TZS: 22.7 g; SZH: 266.8 g; CK: 68.6 g; FH: 74.0 g; SÓ: 11.4 g; CA: 103.3 mg;	EN: 2565.0 kcal; ZS: 80.0 g; TZS: 22.5 g; SZH: 346.1 g; CK: 111.5 g; FH: 108.6 g; SÓ: 24.6 g; CA: 364.0 mg;	EN: 1995.2 kcal; ZS: 79.2 g; TZS: 28.9 g; SZH: 242.8 g; CK: 74.7 g; FH: 68.1 g; SÓ: 10.3 g; CA: 366.7 mg;	EN: 2716.5 kcal; ZS: 105.1 g; TZS: 39.4 g; SZH: 349.5 g; CK: 123.9 g; FH: 84.4 g; SÓ: 7.9 g; CA: 1277.7 mg;