

Gasztvital	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20
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 Gépsonka EN:46.8kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:1.3g CK:0.1g FH:6.4g 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 Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH: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 Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:62.6kcal ZS:3.6g TZS:2.6g SZH:1.6g CK:1.6g FH:5.9g SÓ:0.0g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Póréhagyma EN:47.5kcal ZS:0.4g SZH:8.6g FH:2.8g	Tejeskávé (1;7;) EN:88.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:11.3g CK:10.0g FH:5.5g SÓ:0.2g Magyaros szendvicskrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g 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 Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Szardíniakrém (4;7;) EN:92.5kcal ZS:7.1g TZS:2.8g SZH:0.6g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Málna tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi csirkemájkrém EN:117.6kcal ZS:11.4g TZS:5.8g SZH:0.2g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:1.0g 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
Ebéd A	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:349.8kcal ZS:19.1g TZS:5.0g SZH:26.8g CK:3.0g FH:15.6g SÓ:1.9g Zöldséges rakott tészta (1;3;7;) EN:510.3kcal ZS:13.6g TZS:8.5g SZH:74.1g CK:8.2g FH:23.2g SÓ:1.5g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Kukoricadaragaluskaleves (1;3;) EN:175.8kcal ZS:5.4g TZS:0.7g SZH:25.8g CK:3.5g FH:4.9g SÓ:0.3g Sertéspörkölt EN:435.0kcal ZS:35.5g TZS:8.7g SZH:8.8g CK:0.0g FH:19.7g SÓ:1.8g Szárazbab főzelék (1;7;) EN:213.3kcal ZS:8.6g TZS:2.3g SZH:22.5g CK:4.9g FH:7.7g SÓ:1.2g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Mézes sütőtökrémleves (1;7;) EN:109.1kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:18.5g CK:8.6g FH:2.2g SÓ:1.0g Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Grillfűszeres csirkemellfilé EN:411.2kcal ZS:27.8g TZS:4.5g SZH:1.0g CK:0.0g FH:37.6g SÓ:3.3g Burgonyapüré (7;12;) EN:357.9kcal ZS:10.3g TZS:5.9g SZH:50.2g CK:9.7g FH:11.9g SÓ:1.0g Cékla saláta * (10;) EN:34.0kcal ZS:0.2g SZH:8.5g CK:4.1g FH:1.4g SÓ:0.9g	Tarhonyaleves (1;12;) EN:239.0kcal ZS:12.3g TZS:1.3g SZH:26.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.3g Csemege sertéssült EN:205.0kcal ZS:12.7g TZS:3.7g SZH:0.5g CK:0.0g FH:21.0g SÓ:0.7g Sárgarépafőzelék (1;7;) EN:248.4kcal ZS:12.3g TZS:4.3g SZH:29.3g CK:12.1g FH:5.0g SÓ:1.4g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Magyaros karalábéleves (1;3;) EN:239.4kcal ZS:12.5g TZS:1.5g SZH:27.1g CK:0.2g FH:5.1g SÓ:0.4g 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 Párolt rizs fél adag EN:214.4kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.0g Majonézes kukorica 1/2 (3;7;10;) EN:302.4kcal ZS:18.7g TZS:3.8g SZH:26.8g CK:16.5g FH:4.0g SÓ:0.7g
Ebéd B	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:349.8kcal ZS:19.1g TZS:5.0g SZH:26.8g CK:3.0g FH:15.6g SÓ:1.9g Dejő szórát (1;) EN:149.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:21.2g CK:14.9g FH:4.4g Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Kukoricadaragaluskaleves (1;3;) EN:175.8kcal ZS:5.4g TZS:0.7g SZH:25.8g CK:3.5g FH:4.9g SÓ:0.3g Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g 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 Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g 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	Mézes sütőtökrémleves (1;7;) EN:109.1kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:18.5g CK:8.6g FH:2.2g SÓ:1.0g Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Sertésrizottó (9;) EN:494.5kcal ZS:25.8g TZS:7.2g SZH:44.0g CK:0.4g FH:22.0g SÓ:2.6g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Tarhonyaleves (1;12;) EN:239.0kcal ZS:12.3g TZS:1.3g SZH:26.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.3g Pulykaapró feltét (1;) EN:162.2kcal ZS:8.6g TZS:1.4g SZH:8.3g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.9g Sárgaborsófőzelék (1;) EN:495.7kcal ZS:21.8g TZS:5.1g SZH:53.2g CK:4.1g FH:20.1g SÓ:0.6g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Magyaros karalábéleves (1;3;) EN:239.4kcal ZS:12.5g TZS:1.5g SZH:27.1g CK:0.2g FH:5.1g SÓ:0.4g Tejszínes-gombamártás (1;7;) EN:105.6kcal ZS:7.0g TZS:3.3g SZH:5.9g CK:1.3g FH:4.7g SÓ:1.3g Sült csirkecomb filé EN:253.1kcal ZS:10.3g TZS:2.5g SZH:0.9g CK:0.0g FH:37.6g SÓ:3.3g Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g
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	Csemege szalámi EN:226.8kcal ZS:21.6g TZS:8.8g SZH:1.4g CK:0.2g FH:7.2g SÓ:1.6g	Bécsi felvágott EN:116.4kcal ZS:10.4g TZS:4.4g SZH:0.9g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g	Poharas kakaó (7;) EN:134.0kcal ZS:4.0g TZS:3.0g SZH:16.2g CK:16.2g FH:7.0g SÓ:0.1g	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

Gasztvital	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20
Uzsonna	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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	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	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g 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	