

Gasztvital	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	Szombat 06.21	Vasárnap 06.22
Reggeli	Citromos tea - cukorral EN:162.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Sonkás felvágott (6;) EN:58.5kcal ZS:3.0g TZS:1.1g SZH:0.5g CK:0.2g FH:7.5g SÓ:1.3g	Gyümölcs tea (12;) EN:162.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Zala felvágott EN:120.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.1g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:1.1g Kaliforniai paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g	Citromos tea - cukorral EN:162.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g Főtt virsli EN:265.0kcal ZS:22.9g TZS:7.0g SZH:2.7g CK:0.3g FH:11.9g SÓ:2.2g Mustár (10;) EN:33.0kcal ZS:1.5g TZS:0.1g SZH:2.3g CK:2.3g FH:2.0g SÓ:0.8g	Gyümölcs tea (12;) EN:162.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Zöldséges felvágott EN:93.5kcal ZS:7.5g TZS:2.9g SZH:2.0g CK:0.3g FH:4.5g SÓ:1.2g	Citromos tea - cukorral EN:162.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g Tojásrántotta (1;3;) EN:143.0kcal ZS:8.1g TZS:2.4g SZH:6.4g CK:0.0g FH:10.5g SÓ:1.9g CA:0.0mg Kakaó LM (7;) EN:250.0kcal ZS:5.3g TZS:3.5g SZH:39.3g CK:38.8g FH:9.6g SÓ:0.5g CA:360.0mg Foszlós kalács (1;3;6;7;) EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g	Gyümölcs tea (12;) EN:162.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g Kakaó LM (7;) EN:250.0kcal ZS:5.3g TZS:3.5g SZH:39.3g CK:38.8g FH:9.6g SÓ:0.5g CA:360.0mg Foszlós kalács (1;3;6;7;) EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g	Citromos tea - cukorral EN:162.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g Kenőmájás (6;7;) EN:134.0kcal ZS:12.0g SZH:1.4g FH:5.0g SÓ:1.1g
Tízórai	Édes keksz (1;6;) EN:185.2kcal ZS:7.0g TZS:3.2g SZH:26.7g CK:7.0g FH:3.0g SÓ:0.2g	Laktózmentes joghurt, natúr (7;)	Friss gyümölcssaláta (banán, alma) EN:61.2kcal ZS:0.2g SZH:14.0g FH:0.6g	Kakaós nápolyi (1;3;6;) EN:204.4kcal ZS:11.5g TZS:4.2g SZH:22.2g CK:9.5g FH:2.4g SÓ:0.2g	Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g	Terefere mézes (1;6;) EN:185.2kcal ZS:7.0g TZS:3.2g SZH:26.7g CK:7.0g FH:3.0g SÓ:0.2g	LM túró rudi (6;7;) EN:103.8kcal ZS:5.6g TZS:4.6g SZH:11.1g CK:10.7g FH:2.2g SÓ:0.0g
Ebéd	Zellerkrémleves (1;7;9;12;) EN:190.5kcal ZS:8.5g TZS:3.7g SZH:22.6g CK:2.8g FH:4.8g SÓ:2.1g CA:66.0mg Rakott burgonya virslivel LM (1;3;7;12;) EN:578.1kcal ZS:22.4g TZS:5.8g SZH:69.6g CK:2.8g FH:19.3g SÓ:4.3g CA:65.4mg Kenyérkocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g	Sertésgulyás-epés (9;12;) EN:248.3kcal ZS:15.3g TZS:4.0g SZH:14.8g CK:1.2g FH:11.5g SÓ:2.6g CA:0.0mg Fehér kenyér ebéd (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Túrós tészta (1;7;) EN:452.8kcal ZS:7.2g TZS:3.4g SZH:74.2g CK:3.5g FH:21.8g SÓ:1.1g CA:45.0mg LM tejföl öntet (7;) EN:60.3kcal ZS:6.0g TZS:4.2g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.0g CA:36.0mg	Brokkolikrémleves LM (1;7;) EN:88.1kcal ZS:3.8g TZS:0.8g SZH:9.7g CK:1.7g FH:3.5g SÓ:2.0g CA:2.7mg Natúr sertéstokány EN:238.4kcal ZS:19.6g TZS:5.5g SZH:2.4g CK:0.4g FH:13.1g SÓ:2.1g CA:0.0mg Párolt rizs EN:404.0kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:2.0g Kenyérkocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g	Csirkeragu leves tésztával (1;9;) EN:204.9kcal ZS:5.7g TZS:1.3g SZH:21.4g CK:1.9g FH:15.7g SÓ:2.1g CA:0.0mg Zöldséges rizseshús EN:500.0kcal ZS:19.5g TZS:4.6g SZH:64.9g CK:0.8g FH:16.9g SÓ:2.1g CA:0.0mg	Tarhonyaleves (1;12;) EN:199.5kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:32.6g CK:0.5g FH:5.2g SÓ:2.0g CA:0.0mg Sertéspörkölt EN:186.4kcal ZS:15.6g TZS:4.1g SZH:2.1g CK:0.0g FH:9.4g SÓ:2.2g CA:0.0mg Tököfélék LM (1;7;) EN:249.7kcal ZS:11.0g TZS:5.3g SZH:30.6g CK:3.7g FH:6.8g SÓ:1.1g CA:108.0mg Fehér kenyér ebéd (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Zöldségleves (1;9;) EN:60.1kcal ZS:2.1g TZS:0.2g SZH:8.5g CK:1.3g FH:1.5g SÓ:2.0g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:2.0g Parajmártás LM (1;7;) EN:145.3kcal ZS:6.5g TZS:2.8g SZH:18.0g CK:3.6g FH:3.5g SÓ:1.0g CA:42.0mg Főtt burgonya 1/2 adag (12;) EN:169.2kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:3.0g Natúr sertésszelet (1;) EN:206.4kcal ZS:10.5g TZS:2.4g SZH:7.2g CK:0.0g FH:19.5g SÓ:3.1g	Egri sertéshúsleves-epés (9;12;) EN:95.2kcal ZS:6.0g TZS:2.1g SZH:3.8g CK:0.3g FH:6.1g SÓ:1.6g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:2.0g Szilvalekváros gombóc (1;3;12;) EN:559.4kcal ZS:6.7g TZS:0.6g SZH:103.4g CK:27.2g FH:15.7g SÓ:3.6g
Uzsonna	Alma EN:28.0kcal ZS:0.3g SZH:5.6g FH:0.3g	Narancspép EN:32.8kcal SZH:6.8g FH:0.5g	Zabkeksz (1;) EN:186.0kcal ZS:8.4g TZS:3.6g SZH:24.0g CK:9.8g FH:3.0g SÓ:0.5g	Narancs EN:32.8kcal SZH:6.8g FH:0.5g	Csokis töltött puszedli EN:150.8kcal ZS:2.8g TZS:1.6g SZH:28.2g CK:19.3g FH:3.1g SÓ:0.1g	Banán EN:84.0kcal SZH:19.4g FH:1.0g	Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g

	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	Szombat 06.21	Vasárnap 06.22
Vacsora	Gyümölcs tea (12;) EN:166.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g Kenyérlángos-sonkás (epés) LM (1;6;7;) EN:319.9kcal ZS:7.4g TZS:1.9g SZH:51.1g CK:1.7g FH:10.6g SÓ:2.0g CA:10.5mg	Citromos tea - cukorral EN:166.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g Pásztortarhonya (1;12;) EN:500.4kcal ZS:18.4g TZS:5.0g SZH:60.6g CK:2.1g FH:20.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Gyümölcs tea (12;) EN:166.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g Zöldfűszeres túrókrém LM (7;) EN:63.0kcal ZS:9.8g TZS:4.5g SZH:1.4g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:1.1g CA:32.0mg	Citromos tea - cukorral EN:166.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vaníliapudingos csiga házi LM (1;3;7;) EN:648.2kcal ZS:12.3g TZS:2.6g SZH:116.7g CK:34.1g FH:14.4g SÓ:0.6g CA:96.0mg LM Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g CK:9.4g FH:6.0g SÓ:0.3g CA:240.0mg	Gyümölcs tea (12;) EN:166.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g Pulyka pizzasonka (6;) EN:58.5kcal ZS:3.0g TZS:1.1g SZH:0.5g CK:0.2g FH:7.5g SÓ:1.3g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Citromos tea - cukorral EN:166.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kaliforniai paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g Laktózmentes kockasajt (7;) EN:48.7kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:4.9g SÓ:0.3g CA:201.3mg	Gyümölcs tea (12;) EN:166.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g Sonkás felvágott (6;) EN:58.5kcal ZS:3.0g TZS:1.1g SZH:0.5g CK:0.2g FH:7.5g SÓ:1.3g Kaliforniai paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g