

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 Fokhagymás felvágott krém EN:235.2kcal ZS:24.4g TZS:11.1g SZH:0.3g FH:3.6g 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 Zala felvágott krém EN:175.5kcal ZS:17.5g TZS:7.1g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.8g Paprika pép EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g 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 (pépes) EN:192.0kcal ZS:15.0g TZS:2.2g SZH:3.0g CK:0.3g FH:11.0g SÓ:2.1g 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 Zöldséges felvágott krém EN:155.1kcal ZS:15.5g TZS:6.2g SZH:1.2g CK:0.2g FH:2.7g SÓ:0.9g	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 Hagymás tojásrántotta (3;) EN:222.9kcal ZS:17.3g TZS:3.4g SZH:5.8g CK:0.0g FH:10.4g SÓ:1.9g CA:0.0mg	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 (7;) EN:304.0kcal ZS:9.2g TZS:6.2g SZH:39.3g CK:38.8g FH:9.6g SÓ:0.2g 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	Kefir (7;) EN:81.0kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.5g SÓ:0.0g CA:180.0mg	Alma-banán pép EN:50.1kcal ZS:0.2g SZH:11.5g FH:0.4g	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	Almapép EN:31.0kcal SZH:7.0g CK:2.4g FH:0.4g	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	Túró rudi pépes (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g
Ebéd	Zöldborsóleves csurgatott tésztával (1;3;9;) EN:161.4kcal ZS:3.9g TZS:0.6g SZH:24.3g CK:2.8g FH:6.1g SÓ:2.8g CA:0.0mg Rakott burgonya kolbásszal (1;3;7;12;) EN:631.5kcal ZS:34.9g TZS:13.2g SZH:57.9g CK:2.1g FH:15.5g SÓ:3.9g CA:54.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Sertésgulyás (9;12;) EN:258.5kcal ZS:15.3g TZS:4.0g SZH:16.4g CK:2.1g FH:12.1g SÓ:2.7g 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:513.6kcal ZS:17.7g TZS:8.2g SZH:66.5g CK:4.9g FH:20.7g SÓ:2.3g CA:40.0mg Tejföl öntet (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g CA:36.0mg	BrokkolikréMLEVES (1;7;) EN:164.8kcal ZS:7.2g TZS:3.7g SZH:17.9g CK:2.5g FH:6.1g SÓ:2.0g CA:66.0mg Hentes sertéstokány (1;6;10;) EN:242.0kcal ZS:18.5g TZS:5.6g SZH:5.4g CK:0.8g FH:13.0g SÓ:2.6g 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:215.5kcal ZS:5.4g TZS:1.1g SZH:25.1g CK:2.4g FH:15.4g SÓ:3.6g CA:0.0mg Rizseslecsó virslivel EN:623.4kcal ZS:27.3g TZS:7.9g SZH:78.3g CK:0.2g FH:16.5g SÓ:4.2g CA:0.0mg Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Tarhonyaleves (1;12;) EN:273.8kcal ZS:7.7g TZS:3.0g SZH:41.6g CK:1.1g FH:7.4g SÓ:2.8g 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 Tököfzelék (1;7;) EN:284.7kcal ZS:12.3g TZS:5.8g SZH:35.9g CK:2.1g FH:6.5g SÓ:2.0g CA:60.0mg 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	Zöldséges gombaleves (9;12;) EN:43.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:5.3g CK:0.5g FH:2.5g SÓ:2.1g CA:13.5mg Levesbetét tészta (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:2.0g Sóskamártás (1;7;) EN:340.2kcal ZS:10.4g TZS:5.6g SZH:52.5g CK:27.9g FH:6.0g SÓ:1.1g CA:66.0mg 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 (9;12;) EN:153.7kcal ZS:10.1g TZS:3.5g SZH:5.2g CK:0.4g FH:10.0g 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 A	Almapép EN:31.0kcal SZH:7.0g CK:2.4g FH:0.4g	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	Narancspép 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 pép EN:84.0kcal SZH:19.4g FH:1.0g	Almapép EN:31.0kcal SZH:7.0g CK:2.4g FH:0.4g
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	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	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	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	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	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	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

Gasztvital	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	Szombat 06.21	Vasárnap 06.22
Vacsora	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	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	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	Vaníliapudingos csiga házi (1;3;7;) EN:653.1kcal ZS:12.3g TZS:2.6g SZH:116.6g CK:34.0g FH:14.3g SÓ:0.5g CA:96.0mg	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	Paradicsom pépes EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	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
	Lángos sajtos-tejfölös (1;7;) EN:772.8kcal ZS:44.2g TZS:11.2g SZH:72.9g CK:1.9g FH:19.0g SÓ:4.0g CA:264.0mg	Pásztortarhonya (1;12;) EN:649.1kcal ZS:25.9g TZS:7.5g SZH:76.0g CK:2.8g FH:25.4g SÓ:2.4g CA:0.0mg	Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:159.5kcal ZS:15.1g TZS:7.4g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.9g SÓ:1.0g CA:24.0mg	Tej (7;) EN:150.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:8.7g SÓ:0.1g CA:360.0mg	Padlizsánkrém (3;10;) EN:142.1kcal ZS:11.8g TZS:1.4g SZH:6.5g CK:2.1g FH:1.2g SÓ:2.5g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g 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 Kockasajt (7;) EN:43.8kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:2.6g CK:1.7g FH:2.7g SÓ:0.7g CA:201.3mg	Sonkás felvágott krém (6;) EN:186.8kcal ZS:19.0g TZS:8.3g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g Kígyóuborka pép EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g