

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg
	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kalács foszlós 0.08 KG (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
Ebéd	Karalábé leves * (1;7;) EN:144.4kcal ZS:9.1g TZS:3.4g SZH:10.9g CK:3.7g FH:3.2g SÓ:1.5g CA:36.0mg	Tarhonyaleves/* (1;) EN:227.4kcal ZS:7.1g TZS:1.4g SZH:35.2g CK:1.0g FH:5.5g SÓ:1.6g	Gombaleves (tejfölös)/* (1;3;7;) EN:205.5kcal ZS:9.0g TZS:2.8g SZH:20.6g CK:1.0g FH:8.8g SÓ:1.6g CA:63.0mg	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g	Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g	Erdei gyümölcsleves/*mix (1;7;) EN:264.2kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:58.9g CK:45.5g FH:2.4g SÓ:1.5g CA:24.0mg	Tavaszi zöldséglev./* eperlevéllel (1;3;) EN:137.8kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:19.4g CK:1.6g FH:5.3g SÓ:1.5g
	Rántott halfilé (tonhal) (1;3;4;) EN:611.9kcal ZS:38.8g TZS:4.7g SZH:44.9g CK:0.5g FH:19.8g SÓ:2.8g	Húsgombóc (3;) EN:341.2kcal ZS:19.3g TZS:5.6g SZH:25.7g CK:0.0g FH:16.4g SÓ:1.6g	Rakott burgonya (kolbásszal) (bet.) (1;3;6;7;) EN:699.7kcal ZS:37.6g TZS:15.0g SZH:65.4g CK:3.1g FH:24.0g SÓ:3.2g CA:84.0mg	Milánói makaróni (lapocka)-Bet (1;7;) EN:710.6kcal ZS:31.2g TZS:10.9g SZH:71.1g CK:12.3g FH:35.9g SÓ:2.4g CA:217.5mg	Székelypáposzta/K /Bet/ (1;7;) EN:623.4kcal ZS:40.0g TZS:17.1g SZH:38.0g CK:3.0g FH:26.0g SÓ:1.9g CA:48.0mg	Sertéspörkölt EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg	Vagdalt (1;3;6;) EN:426.4kcal ZS:32.0g TZS:8.9g SZH:12.1g CK:0.2g FH:22.2g SÓ:1.9g
	Zöldséges köles (7;) EN:411.4kcal ZS:14.8g TZS:3.9g SZH:58.7g CK:9.1g FH:10.4g SÓ:1.8g	Paradicsom mártás/K (1;) EN:325.3kcal ZS:6.3g TZS:0.8g SZH:61.1g CK:38.5g FH:5.4g SÓ:1.5g	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Főtt sz.tészta (orsó) (1;) EN:363.7kcal ZS:10.2g TZS:1.3g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.5g	Zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:302.0kcal ZS:15.3g TZS:7.3g SZH:31.5g CK:7.9g FH:7.4g SÓ:1.5g CA:60.0mg
	Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g		Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg			Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g
	Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g						
Vacsora	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g	Fokhagymás rúd 0,07 kg allergénmentes EN:181.3kcal ZS:16.1g TZS:7.7g SZH:0.7g FH:8.4g SÓ:1.7g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halaz; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

GasztVital		Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 2485.9 kcal; ZS: 99.7 g; TZS: 28.3 g; SZH: 316.3 g; CK: 87.4 g; FH: 73.0 g; SÓ: 11.4 g; CA: 336.0 mg;	EN: 2065.5 kcal; ZS: 69.4 g; TZS: 27.0 g; SZH: 285.3 g; CK: 92.5 g; FH: 73.4 g; SÓ: 9.7 g; CA: 356.7 mg;	EN: 2094.0 kcal; ZS: 81.7 g; TZS: 34.1 g; SZH: 255.7 g; CK: 62.8 g; FH: 78.6 g; SÓ: 11.1 g; CA: 503.7 mg;	EN: 2130.3 kcal; ZS: 73.1 g; TZS: 27.0 g; SZH: 279.6 g; CK: 61.3 g; FH: 84.7 g; SÓ: 9.7 g; CA: 517.5 mg;	EN: 1684.8 kcal; ZS: 75.5 g; TZS: 35.2 g; SZH: 178.1 g; CK: 22.8 g; FH: 68.7 g; SÓ: 9.3 g; CA: 453.0 mg;	EN: 2041.6 kcal; ZS: 71.3 g; TZS: 23.9 g; SZH: 273.9 g; CK: 89.2 g; FH: 67.1 g; SÓ: 9.2 g; CA: 324.0 mg;	EN: 2195.8 kcal; ZS: 102.8 g; TZS: 41.8 g; SZH: 237.4 g; CK: 66.1 g; FH: 75.8 g; SÓ: 9.0 g; CA: 939.2 mg;	

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg Kalács foszlós 0.08 KG (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
Ebéd	Karalábé leves * (1;7;) EN:144.4kcal ZS:9.1g TZS:3.4g SZH:10.9g CK:3.7g FH:3.2g SÓ:1.5g CA:36.0mg Rántott halfilé (tonhal) (1;3;4;) EN:611.9kcal ZS:38.8g TZS:4.7g SZH:44.9g CK:0.5g FH:19.8g SÓ:2.8g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Túrós palacsinta 1db (1;3;7;) EN:309.1kcal ZS:19.0g TZS:4.7g SZH:26.3g CK:13.9g FH:7.2g SÓ:0.5g CA:64.0mg	Gombaleves (tejfőlés)/ * (1;3;7;) EN:205.5kcal ZS:9.0g TZS:2.8g SZH:20.6g CK:1.0g FH:8.8g SÓ:1.6g CA:63.0mg Rakott burgonya (kolbásszal) (bet.) (1;3;6;7;) EN:699.7kcal ZS:37.6g TZS:15.0g SZH:65.4g CK:3.1g FH:24.0g SÓ:3.2g CA:84.0mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g Salátafőzelék/F diéta (1;7;) EN:344.5kcal ZS:10.9g TZS:4.4g SZH:51.7g CK:23.1g FH:8.5g SÓ:1.5g CA:84.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Székelypáposzta/K /Bet/ (1;7;) EN:623.4kcal ZS:40.0g TZS:17.1g SZH:38.0g CK:3.0g FH:26.0g SÓ:1.9g CA:48.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Erdei gyümölcsleves/*mix (1;7;) EN:264.2kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:58.9g CK:45.5g FH:2.4g SÓ:1.5g CA:24.0mg Sertéspörkölt EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg Főtt sz.tészta (orsó) (1;) EN:363.7kcal ZS:10.2g TZS:1.3g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:302.0kcal ZS:15.3g TZS:7.3g SZH:31.5g CK:7.9g FH:7.4g SÓ:1.5g CA:60.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszárt tartalmaz.

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Ebéd	Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg					Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	
Vacsora	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 2645.2 kcal; ZS: 103.4 g; TZS: 28.3 g; SZH: 341.1 g; CK: 96.5 g; FH: 81.5 g; SÓ: 11.5 g; CA: 660.0 mg;	EN: 2219.1 kcal; ZS: 88.0 g; TZS: 33.6 g; SZH: 252.7 g; CK: 42.1 g; FH: 96.1 g; SÓ: 10.8 g; CA: 769.0 mg;	EN: 2338.7 kcal; ZS: 85.0 g; TZS: 36.7 g; SZH: 286.8 g; CK: 58.5 g; FH: 98.6 g; SÓ: 10.8 g; CA: 1047.0 mg;	EN: 2056.1 kcal; ZS: 60.6 g; TZS: 22.4 g; SZH: 268.1 g; CK: 64.7 g; FH: 102.2 g; SÓ: 11.2 g; CA: 984.0 mg;	EN: 1886.6 kcal; ZS: 77.5 g; TZS: 36.4 g; SZH: 197.2 g; CK: 31.9 g; FH: 92.3 g; SÓ: 9.5 g; CA: 697.0 mg;	EN: 2389.6 kcal; ZS: 88.4 g; TZS: 31.1 g; SZH: 305.0 g; CK: 95.5 g; FH: 85.3 g; SÓ: 10.7 g; CA: 648.0 mg;	EN: 2361.5 kcal; ZS: 95.0 g; TZS: 43.4 g; SZH: 260.4 g; CK: 91.3 g; FH: 109.5 g; SÓ: 9.9 g; CA: 1743.2 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg Kalács foszlós 0.08 KG (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
Ebéd	Karalábé leves * (1;7;) EN:144.4kcal ZS:9.1g TZS:3.4g SZH:10.9g CK:3.7g FH:3.2g SÓ:1.5g CA:36.0mg Rántott halfilé (tonhal) (1;3;4;) EN:611.9kcal ZS:38.8g TZS:4.7g SZH:44.9g CK:0.5g FH:19.8g SÓ:2.8g Zöldséges köles (7;) EN:411.4kcal ZS:14.8g TZS:3.9g SZH:58.7g CK:9.1g FH:10.4g SÓ:1.8g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Húsgombóc (3;) EN:341.2kcal ZS:19.3g TZS:5.6g SZH:25.7g CK:0.0g FH:16.4g SÓ:1.6g Paradicsom mártás/K (1;) EN:325.3kcal ZS:6.3g TZS:0.8g SZH:61.1g CK:38.5g FH:5.4g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Túrós palacsinta 1db (1;3;7;) EN:309.1kcal ZS:19.0g TZS:4.7g SZH:26.3g CK:13.9g FH:7.2g SÓ:0.5g CA:64.0mg	Gombaleves (tejfőlés)/ * (1;3;7;) EN:205.5kcal ZS:9.0g TZS:2.8g SZH:20.6g CK:1.0g FH:8.8g SÓ:1.6g CA:63.0mg Rakott burgonya (kolbásszal) (bet.) (1;3;6;7;) EN:699.7kcal ZS:37.6g TZS:15.0g SZH:65.4g CK:3.1g FH:24.0g SÓ:3.2g CA:84.0mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g Salátafőzelék/F diéta (1;7;) EN:344.5kcal ZS:10.9g TZS:4.4g SZH:51.7g CK:23.1g FH:8.5g SÓ:1.5g CA:84.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Székelypáposzta/K /Bet/ (1;7;) EN:623.4kcal ZS:40.0g TZS:17.1g SZH:38.0g CK:3.0g FH:26.0g SÓ:1.9g CA:48.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Erdei gyümölcsleves/*mix (1;7;) EN:264.2kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:58.9g CK:45.5g FH:2.4g SÓ:1.5g CA:24.0mg Sertéspörkölt EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg Főtt sz.tészta (orsó) (1;) EN:363.7kcal ZS:10.2g TZS:1.3g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:302.0kcal ZS:15.3g TZS:7.3g SZH:31.5g CK:7.9g FH:7.4g SÓ:1.5g CA:60.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Ebéd						Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	
Vacsora	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 2651.1 kcal; ZS: 108.3 g; TZS: 31.3 g; SZH: 330.1 g; CK: 92.8 g; FH: 84.0 g; SÓ: 11.8 g; CA: 660.0 mg;	EN: 2307.8 kcal; ZS: 90.1 g; TZS: 32.8 g; SZH: 287.2 g; CK: 75.4 g; FH: 81.0 g; SÓ: 10.6 g; CA: 649.0 mg;	EN: 2254.7 kcal; ZS: 79.9 g; TZS: 33.3 g; SZH: 282.3 g; CK: 52.8 g; FH: 94.3 g; SÓ: 10.7 g; CA: 867.0 mg;	EN: 2062.0 kcal; ZS: 61.9 g; TZS: 23.7 g; SZH: 268.1 g; CK: 64.7 g; FH: 102.2 g; SÓ: 11.2 g; CA: 984.0 mg;	EN: 1948.5 kcal; ZS: 82.8 g; TZS: 38.9 g; SZH: 197.2 g; CK: 31.9 g; FH: 97.1 g; SÓ: 9.5 g; CA: 697.0 mg;	EN: 2379.4 kcal; ZS: 87.6 g; TZS: 33.0 g; SZH: 300.3 g; CK: 91.9 g; FH: 90.3 g; SÓ: 11.5 g; CA: 468.0 mg;	EN: 2298.5 kcal; ZS: 88.0 g; TZS: 42.0 g; SZH: 260.4 g; CK: 91.3 g; FH: 109.5 g; SÓ: 9.9 g; CA: 1743.2 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kalács foszlós 0.08 KG (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
Ebéd	Sárgarépa leves * (1;7;) EN:219.6kcal ZS:6.9g TZS:2.0g SZH:33.0g CK:13.6g FH:5.6g SÓ:1.6g CA:84.0mg Rántott halfilé (tonhal) (1;3;4;) EN:611.9kcal ZS:38.8g TZS:4.7g SZH:44.9g CK:0.5g FH:19.8g SÓ:2.8g Zöldséges köles (7;) EN:411.4kcal ZS:14.8g TZS:3.9g SZH:58.7g CK:9.1g FH:10.4g SÓ:1.8g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Műzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;) EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Húsgombóc (3;) EN:341.2kcal ZS:19.3g TZS:5.6g SZH:25.7g CK:0.0g FH:16.4g SÓ:1.6g Paradicsom mártás/K (1;) EN:325.3kcal ZS:6.3g TZS:0.8g SZH:61.1g CK:38.5g FH:5.4g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Dejős izes palacsinta (1;3;7;) EN:547.1kcal ZS:22.0g TZS:3.7g SZH:73.3g CK:40.7g FH:11.3g SÓ:0.1g CA:72.0mg	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Almamártás/B (1;7;) EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g CA:42.0mg Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Műzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;) EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Májgaluska leves* (cs.máj) (1;3;) EN:243.6kcal ZS:8.2g TZS:2.1g SZH:23.9g CK:2.4g FH:16.8g SÓ:1.6g CA:0.0mg Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g Salátafőzelék/F diéta (1;7;) EN:344.5kcal ZS:10.9g TZS:4.4g SZH:51.7g CK:23.1g FH:8.5g SÓ:1.5g CA:84.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Dejőval töltött alma/F (1;) EN:128.0kcal ZS:2.9g TZS:0.2g SZH:21.7g CK:10.3g FH:2.6g	Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:257.1kcal ZS:16.9g TZS:4.9g SZH:4.0g CK:0.5g FH:21.6g SÓ:1.7g CA:24.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Műzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;) EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Erdei gyümölcsleves/*mix (1;7;) EN:264.2kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:58.9g CK:45.5g FH:2.4g SÓ:1.5g CA:24.0mg Sertéspörkölt EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg Főtt sz.tészta (orsó) (1;) EN:363.7kcal ZS:10.2g TZS:1.3g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Dejős izes palacsinta (1;3;7;) EN:547.1kcal ZS:22.0g TZS:3.7g SZH:73.3g CK:40.7g FH:11.3g SÓ:0.1g CA:72.0mg	Tavaszi zöldséglev./* eperlevéllel (1;3;) EN:137.8kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:19.4g CK:1.6g FH:5.3g SÓ:1.5g Vagdalt (1;3;6;) EN:426.4kcal ZS:32.0g TZS:8.9g SZH:12.1g CK:0.2g FH:22.2g SÓ:1.9g Zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:302.0kcal ZS:15.3g TZS:7.3g SZH:31.5g CK:7.9g FH:7.4g SÓ:1.5g CA:60.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kölespuding (7;) EN:345.3kcal ZS:8.3g TZS:5.3g SZH:55.8g CK:34.3g FH:11.5g SÓ:0.3g CA:300.0mg

Vacsora

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(zsénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(kehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 2447.0 kcal; ZS: 93.4 g; TZS: 24.3 g; SZH: 321.8 g; CK: 80.0 g; FH: 74.3 g; SÓ: 11.3 g; CA: 384.0 mg;	EN: 2486.6 kcal; ZS: 86.0 g; TZS: 27.1 g; SZH: 345.4 g; CK: 114.0 g; FH: 77.4 g; SÓ: 9.4 g; CA: 372.0 mg;	EN: 1968.4 kcal; ZS: 59.5 g; TZS: 23.4 g; SZH: 273.8 g; CK: 82.9 g; FH: 74.3 g; SÓ: 9.3 g; CA: 342.0 mg;	EN: 2036.8 kcal; ZS: 58.9 g; TZS: 19.5 g; SZH: 278.6 g; CK: 73.0 g; FH: 90.6 g; SÓ: 10.4 g; CA: 384.0 mg;	EN: 1822.2 kcal; ZS: 51.8 g; TZS: 20.7 g; SZH: 252.5 g; CK: 33.5 g; FH: 80.7 g; SÓ: 10.6 g; CA: 609.0 mg;	EN: 2656.9 kcal; ZS: 101.3 g; TZS: 29.4 g; SZH: 346.0 g; CK: 119.4 g; FH: 79.6 g; SÓ: 10.1 g; CA: 396.0 mg;	EN: 2348.5 kcal; ZS: 97.9 g; TZS: 42.2 g; SZH: 276.5 g; CK: 88.9 g; FH: 85.5 g; SÓ: 9.0 g; CA: 1239.2 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Citromos tea (3 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (3 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (3 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (3 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0,1 KG (1;6;) EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g	Citromos tea (3 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0,1 KG (1;6;) EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (3 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kalács foszlós 0.10 KG (1;3;6;7;) EN:297.5kcal ZS:7.5g TZS:3.0g SZH:51.9g CK:8.4g FH:8.3g SÓ:0.6g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
Ebéd	Sárgarépa leves * (1;7;) EN:219.6kcal ZS:6.9g TZS:2.0g SZH:33.0g CK:13.6g FH:5.6g SÓ:1.6g CA:84.0mg Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Vaníliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Almamártás/B (1;7;) EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g CA:42.0mg Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g Salátafőzelék/F diéta (1;7;) EN:344.5kcal ZS:10.9g TZS:4.4g SZH:51.7g CK:23.1g FH:8.5g SÓ:1.5g CA:84.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:257.1kcal ZS:16.9g TZS:4.9g SZH:4.0g CK:0.5g FH:21.6g SÓ:1.7g CA:24.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g	Meggyleves* (1;7;) EN:305.5kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:61.5g CK:53.0g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:24.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Zöldbab főz.püre (diéta) * (1;7;) EN:311.8kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g
Vacsora	Citromos tea (3 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Baromfi párizis rúd 0.09 kg eF-eF allergénmentes EN:182.7kcal ZS:15.3g TZS:5.4g SZH:1.4g CK:0.5g FH:9.9g SÓ:1.8g	Citromos tea (3 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Citromos tea (3 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Tolnai sov.sajt 0.10 KG (7;) EN:217.0kcal ZS:10.0g TZS:6.2g SZH:0.2g CK:0.2g FH:31.5g SÓ:1.2g CA:600.0mg	Citromos tea (3 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Pulyka pizza szelet 0.09 KG (6;) EN:113.4kcal ZS:6.7g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.6g FH:11.7g SÓ:2.0g	Citromos tea (3 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Citromos tea (3 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0,1 KG (1;6;) EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g	Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0,1 KG (1;6;) EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g
Napi összesítés	EN: 2037.5 kcal; ZS: 69.7 g; TZS: 24.4 g; SZH: 281.9 g; CK: 60.6 g; FH: 65.5 g; SÓ: 10.9 g; CA: 204.0 mg;	EN: 1897.9 kcal; ZS: 66.3 g; TZS: 21.9 g; SZH: 243.6 g; CK: 52.3 g; FH: 78.8 g; SÓ: 9.1 g; CA: 356.7 mg;	EN: 1933.3 kcal; ZS: 58.4 g; TZS: 22.7 g; SZH: 253.3 g; CK: 51.1 g; FH: 90.6 g; SÓ: 9.3 g; CA: 642.0 mg;	EN: 1901.3 kcal; ZS: 62.6 g; TZS: 20.1 g; SZH: 257.5 g; CK: 40.7 g; FH: 73.0 g; SÓ: 10.9 g; CA: 84.0 mg;	EN: 1939.7 kcal; ZS: 54.6 g; TZS: 19.6 g; SZH: 285.5 g; CK: 31.9 g; FH: 74.9 g; SÓ: 11.5 g; CA: 129.0 mg;	EN: 2128.6 kcal; ZS: 78.3 g; TZS: 21.6 g; SZH: 287.0 g; CK: 93.0 g; FH: 63.0 g; SÓ: 8.4 g; CA: 24.0 mg;	EN: 2038.2 kcal; ZS: 74.5 g; TZS: 29.0 g; SZH: 248.5 g; CK: 50.9 g; FH: 90.9 g; SÓ: 9.4 g; CA: 480.0 mg;

GasztVital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kalács foszlós 0.08 KG (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 Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd	Rántott leves (diétás) (1;) EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g Burgonyapüre(vaj 0)(200 g) (7;) EN:228.0kcal ZS:3.2g TZS:2.0g SZH:41.8g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Rántott leves (diétás) (1;) EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g Burgonyapüre(vaj 0)(200 g) (7;) EN:228.0kcal ZS:3.2g TZS:2.0g SZH:41.8g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Rántott leves (diétás) (1;) EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g Burgonyapüre(vaj 0)(200 g) (7;) EN:228.0kcal ZS:3.2g TZS:2.0g SZH:41.8g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Rántott leves (diétás) (1;) EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g Burgonyapüre(vaj 0)(200 g) (7;) EN:228.0kcal ZS:3.2g TZS:2.0g SZH:41.8g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Rántott leves (diétás) (1;) EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g Burgonyapüre(vaj 0)(200 g) (7;) EN:228.0kcal ZS:3.2g TZS:2.0g SZH:41.8g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Rántott leves (diétás) (1;) EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g Burgonyapüre(vaj 0)(200 g) (7;) EN:228.0kcal ZS:3.2g TZS:2.0g SZH:41.8g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Rántott leves (diétás) (1;) EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g Burgonyapüre(vaj 0)(200 g) (7;) EN:228.0kcal ZS:3.2g TZS:2.0g SZH:41.8g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
Vacsora	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Darált pulyka pizza szelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg
Napi összesítés	EN: 981.2 kcal; ZS: 18.8 g; TZS: 8.1 g; SZH: 163.9 g; CK: 9.1 g; FH: 37.2 g; SÓ: 8.0 g; CA: 120.0 mg;	EN: 1089.2 kcal; ZS: 26.2 g; TZS: 8.8 g; SZH: 170.8 g; CK: 14.3 g; FH: 38.5 g; SÓ: 7.2 g; CA: 300.0 mg;	EN: 991.0 kcal; ZS: 13.9 g; TZS: 8.2 g; SZH: 162.9 g; CK: 8.8 g; FH: 51.6 g; SÓ: 7.4 g; CA: 540.0 mg;	EN: 927.3 kcal; ZS: 12.2 g; TZS: 5.7 g; SZH: 164.0 g; CK: 9.1 g; FH: 38.6 g; SÓ: 8.1 g; CA: 120.0 mg;	EN: 991.2 kcal; ZS: 14.4 g; TZS: 7.4 g; SZH: 168.9 g; CK: 14.5 g; FH: 42.9 g; SÓ: 8.3 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1003.6 kcal; ZS: 22.3 g; TZS: 6.7 g; SZH: 165.1 g; CK: 8.6 g; FH: 33.6 g; SÓ: 7.1 g; CA: 120.0 mg;	EN: 1047.8 kcal; ZS: 23.2 g; TZS: 13.4 g; SZH: 161.9 g; CK: 14.6 g; FH: 49.5 g; SÓ: 6.7 g; CA: 540.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Ebéd	Tej 0 sárgarépa leves* (1;) EN:171.0kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:27.5g CK:8.1g FH:3.3g SÓ:0.1g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tej 0 burgonyapüre (280 g) EN:297.5kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tej 0 parajfőzelék * (1;) EN:161.6kcal ZS:4.9g TZS:0.7g SZH:22.6g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tej 0 almamártás/B (1;) EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg Pírtott dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g Tej 0 saláta főzelék/F delikát 0 (1;) EN:163.5kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:23.1g CK:5.1g FH:4.8g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tej 0 tökfőzelék * (1;) EN:154.2kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:23.7g CK:3.0g FH:3.3g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Tej 0 meggyleves * (1;) EN:151.1kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:35.1g CK:29.5g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g Burgonyahab EN:255.0kcal ZS:0.6g SZH:55.2g FH:7.5g SÓ:1.5g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tej 0 zöldbab pürefőz * (1;) EN:174.8kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:24.4g CK:7.3g FH:5.7g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
Vacsora	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g Darált baromfi párizsi rúd eF-eF 0,07 kg allergén 0 EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Darált pulyka pizza szelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Darált sonkás szelet 0,1 kg EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Napi összesítés	EN: 1458.8 kcal; ZS: 27.6 g; TZS: 8.7 g; SZH: 240.7 g; CK: 46.4 g; FH: 61.3 g; SÓ: 7.7 g;	EN: 1360.8 kcal; ZS: 41.7 g; TZS: 15.5 g; SZH: 184.1 g; CK: 22.0 g; FH: 59.8 g; SÓ: 8.8 g;	EN: 1497.3 kcal; ZS: 42.9 g; TZS: 11.2 g; SZH: 210.0 g; CK: 41.5 g; FH: 61.4 g; SÓ: 9.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1345.0 kcal; ZS: 33.7 g; TZS: 8.3 g; SZH: 200.3 g; CK: 22.8 g; FH: 57.8 g; SÓ: 9.6 g;	EN: 1117.8 kcal; ZS: 23.9 g; TZS: 8.0 g; SZH: 166.2 g; CK: 25.8 g; FH: 58.3 g; SÓ: 10.1 g;	EN: 1676.4 kcal; ZS: 52.9 g; TZS: 17.3 g; SZH: 242.7 g; CK: 68.7 g; FH: 53.9 g; SÓ: 6.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1362.0 kcal; ZS: 44.0 g; TZS: 16.6 g; SZH: 179.2 g; CK: 35.6 g; FH: 59.4 g; SÓ: 8.9 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halaz; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal SZH:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kalács foszlós 0.08 KG (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
Ebéd	Sárgarépa leves * (1;7;) EN:219.6kcal ZS:6.9g TZS:2.0g SZH:33.0g CK:13.6g FH:5.6g SÓ:1.6g CA:84.0mg Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Vaníliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Almamártás/B (1;7;) EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g CA:42.0mg Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g Salátafőzelék/F diéta (1;7;) EN:344.5kcal ZS:10.9g TZS:4.4g SZH:51.7g CK:23.1g FH:8.5g SÓ:1.5g CA:84.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:257.1kcal ZS:16.9g TZS:4.9g SZH:4.0g CK:0.5g FH:21.6g SÓ:1.7g CA:24.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g	Meggyleves* (1;7;) EN:305.5kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:61.5g CK:53.0g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:24.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Zöldbab főz.püre (diéta) * (1;7;) EN:311.8kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g
Vacsora	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50%(2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50%(2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Napi összesítés	EN: 1976.0 kcal; ZS: 59.0 g; TZS: 20.7 g; SZH: 292.8 g; CK: 71.3 g; FH: 64.3 g; SÓ: 10.5 g; CA: 204.0 mg;	EN: 1829.0 kcal; ZS: 58.0 g; TZS: 19.2 g; SZH: 243.6 g; CK: 52.3 g; FH: 78.8 g; SÓ: 9.1 g; CA: 356.7 mg;	EN: 1805.2 kcal; ZS: 48.4 g; TZS: 19.4 g; SZH: 253.2 g; CK: 51.1 g; FH: 81.2 g; SÓ: 8.9 g; CA: 462.0 mg;	EN: 1827.9 kcal; ZS: 60.9 g; TZS: 19.4 g; SZH: 247.6 g; CK: 40.2 g; FH: 68.6 g; SÓ: 10.1 g; CA: 84.0 mg;	EN: 1856.6 kcal; ZS: 57.9 g; TZS: 21.6 g; SZH: 257.7 g; CK: 36.5 g; FH: 73.8 g; SÓ: 10.6 g; CA: 309.0 mg;	EN: 2170.7 kcal; ZS: 78.0 g; TZS: 20.4 g; SZH: 298.2 g; CK: 103.8 g; FH: 64.0 g; SÓ: 8.4 g; CA: 24.0 mg;	EN: 1834.1 kcal; ZS: 72.4 g; TZS: 28.2 g; SZH: 209.3 g; CK: 48.3 g; FH: 84.1 g; SÓ: 8.4 g; CA: 480.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kalács foszlós 0.08 KG (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
Ebéd	Sárgarépa leves * (1;7;) EN:219.6kcal ZS:6.9g TZS:2.0g SZH:33.0g CK:13.6g FH:5.6g SÓ:1.6g CA:84.0mg Rántott halfilé (tonhal) (1;3;4;) EN:611.9kcal ZS:38.8g TZS:4.7g SZH:44.9g CK:0.5g FH:19.8g SÓ:2.8g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma / F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tarhonyaleves/* (1;) EN:227.4kcal ZS:7.1g TZS:1.4g SZH:35.2g CK:1.0g FH:5.5g SÓ:1.6g Húsgombóc (3;) EN:341.2kcal ZS:19.3g TZS:5.6g SZH:25.7g CK:0.0g FH:16.4g SÓ:1.6g Paradicsom mártás/K (1;) EN:325.3kcal ZS:6.3g TZS:0.8g SZH:61.1g CK:38.5g FH:5.4g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma / F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Gombaleves (tejfőlés)/ * (1;3;7;) EN:205.5kcal ZS:9.0g TZS:2.8g SZH:20.6g CK:1.0g FH:8.8g SÓ:1.6g CA:63.0mg Rakott burgonya (kolbásszal) (bet.) (1;3;6;7;) EN:699.7kcal ZS:37.6g TZS:15.0g SZH:65.4g CK:3.1g FH:24.0g SÓ:3.2g CA:84.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma / F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Milánói makaróni (lapocka)-Bet (1;7;) EN:710.6kcal ZS:31.2g TZS:10.9g SZH:71.1g CK:12.3g FH:35.9g SÓ:2.4g CA:217.5mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma / F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:257.1kcal ZS:16.9g TZS:4.9g SZH:4.0g CK:0.5g FH:21.6g SÓ:1.7g CA:24.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma / F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Erdei gyümölcsleves/*mix (1;7;) EN:264.2kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:58.9g CK:45.5g FH:2.4g SÓ:1.5g CA:24.0mg Sertéspörkölt EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg Főtt sz.tészta (orsó) (1;) EN:363.7kcal ZS:10.2g TZS:1.3g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma / F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tavaszi zöldséglev./* eperlevéllel (1;3;) EN:137.8kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:19.4g CK:1.6g FH:5.3g SÓ:1.5g Vagdalt (1;3;6;) EN:426.4kcal ZS:32.0g TZS:8.9g SZH:12.1g CK:0.2g FH:22.2g SÓ:1.9g Zöldbabfőzelék (fokh., ecet 0) (1;7;) EN:311.7kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g SÓ:4.0g CA:60.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma / F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Vacsora	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Fokhagymás rúd 0,07 kg allergénmentes EN:181.3kcal ZS:16.1g TZS:7.7g SZH:0.7g FH:8.4g SÓ:1.7g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Felnőtt

Ecet mentes

45.hét 2025.11.03.-2025.11.09.

GasztroVital

Hétfő
11.03

Kedd
11.04

Szerda
11.05

Csütörtök
11.06

Péntek
11.07

Szombat
11.08

Vasárnap
11.09

Vacsora

Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)
EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Kenyér 0.09 KG (1;6;)
EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Retek/F 0,05 kg
EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g

Kenyér 0.09 KG (1;6;)
EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Zöldhagyma 0.20 CS
EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g

Kenyér 0.09 KG (1;6;)
EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Retek/F 0,05 kg
EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g

Retek/F 0,05 kg
EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g

Kenyér 0.09 KG (1;6;)
EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Zöldhagyma 0.20 CS
EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g

Kenyér 0.09 KG (1;6;)
EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Retek/F 0,05 kg
EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g

Kenyér 0.09 KG (1;6;)
EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Zöldhagyma 0.20 CS
EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g

Napi összesítés

EN: 2437.6 kcal; ZS: 87.1 g; TZS: 24.8 g; SZH: 332.3 g; CK: 81.6 g; FH: 75.3 g; SÓ: 11.1 g; CA: 504.0 mg;
EN: 1974.6 kcal; ZS: 66.0 g; TZS: 24.3 g; SZH: 275.6 g; CK: 73.0 g; FH: 66.9 g; SÓ: 9.5 g; CA: 300.0 mg;
EN: 1995.3 kcal; ZS: 78.3 g; TZS: 31.5 g; SZH: 244.5 g; CK: 42.3 g; FH: 71.7 g; SÓ: 9.9 g; CA: 447.0 mg;
EN: 1931.9 kcal; ZS: 58.6 g; TZS: 20.8 g; SZH: 262.9 g; CK: 49.8 g; FH: 82.9 g; SÓ: 9.5 g; CA: 517.5 mg;
EN: 1768.8 kcal; ZS: 58.3 g; TZS: 24.1 g; SZH: 232.6 g; CK: 20.6 g; FH: 74.7 g; SÓ: 10.5 g; CA: 429.0 mg;
EN: 2039.0 kcal; ZS: 72.2 g; TZS: 24.4 g; SZH: 271.3 g; CK: 77.6 g; FH: 68.0 g; SÓ: 9.1 g; CA: 324.0 mg;
EN: 2012.9 kcal; ZS: 89.7 g; TZS: 36.9 g; SZH: 221.9 g; CK: 55.2 g; FH: 74.7 g; SÓ: 11.2 g; CA: 939.2 mg;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 16 / 131

Nyomtatva: 2025.09.30. 12:44

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kalács foszlós 0.08 KG (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
Ebéd	Sárgarépa leves * (1;7;) EN:219.6kcal ZS:6.9g TZS:2.0g SZH:33.0g CK:13.6g FH:5.6g SÓ:1.6g CA:84.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Húspuding (sertés) (1;3;7;) EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g SZH:19.1g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g CA:60.0mg Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Tejbedara (kakaóval) (1;7;) EN:405.0kcal ZS:9.1g TZS:6.4g SZH:67.1g CK:45.0g FH:13.1g SÓ:0.3g CA:362.8mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g Salátafőzelék (fokhagyma, ecet 0) (1;7;) EN:233.5kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:26.1g CK:8.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Tejberizs (kakaóval) (7;) EN:533.4kcal ZS:11.8g TZS:8.3g SZH:68.9g CK:30.0g FH:18.2g SÓ:0.4g CA:482.8mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Almaleves/B (1;7;) EN:256.5kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g CA:30.0mg Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Rántott leves (diétás) (1;) EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g Tejbedara (kakaóval) (1;7;) EN:405.0kcal ZS:9.1g TZS:6.4g SZH:67.1g CK:45.0g FH:13.1g SÓ:0.3g CA:362.8mg Kenyér 0.05 KG (1;6;)
Vacsora	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Darált baromfi párizsis rúd eF-eF 0,07 kg allergén 0 EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Krémsajt tömlős (10 dkg) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Darált sonkás szelet 0,1 kg EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Krémsajt tömlős (10 dkg) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg	Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g		Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	
Napi összesítés	EN: 1885.1 kcal; ZS: 55.0 g; TZS: 26.0 g; SZH: 249.4 g; CK: 56.6 g; FH: 92.1 g; SÓ: 9.6 g; CA: 748.0 mg;	EN: 2167.5 kcal; ZS: 85.9 g; TZS: 34.6 g; SZH: 256.7 g; CK: 57.4 g; FH: 85.8 g; SÓ: 10.2 g; CA: 881.7 mg;	EN: 1538.5 kcal; ZS: 47.6 g; TZS: 25.0 g; SZH: 216.5 g; CK: 68.0 g; FH: 58.0 g; SÓ: 6.5 g; CA: 1237.8 mg;	EN: 1802.3 kcal; ZS: 74.8 g; TZS: 33.6 g; SZH: 206.4 g; CK: 29.8 g; FH: 67.6 g; SÓ: 8.8 g; CA: 579.0 mg;	EN: 1741.8 kcal; ZS: 46.5 g; TZS: 24.1 g; SZH: 233.8 g; CK: 74.3 g; FH: 73.7 g; SÓ: 8.3 g; CA: 1019.5 mg;	EN: 2144.5 kcal; ZS: 74.6 g; TZS: 37.0 g; SZH: 275.9 g; CK: 88.1 g; FH: 83.9 g; SÓ: 7.9 g; CA: 1445.0 mg;	EN: 1516.3 kcal; ZS: 45.3 g; TZS: 25.0 g; SZH: 224.2 g; CK: 89.5 g; FH: 52.1 g; SÓ: 5.6 g; CA: 1242.0 mg;

GasztroVital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (3 dl) (7;) EN:174.0kcal ZS:8.4g TZS:6.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:9.9g SÓ:0.3g CA:360.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Csokistej (3 dl) * (7;) EN:268.6kcal ZS:8.6g TZS:6.1g SZH:36.6g CK:36.6g FH:10.0g SÓ:0.3g CA:360.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (3 dl) (7;) EN:174.0kcal ZS:8.4g TZS:6.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:9.9g SÓ:0.3g CA:360.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kakaó 3 dl (7;) EN:257.0kcal ZS:9.0g TZS:6.4g SZH:33.3g CK:33.0g FH:10.5g SÓ:0.3g CA:364.2mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kalács foszlós 0.08 KG (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
Ebéd	Sárgarépa leves * (1;7;) EN:219.6kcal ZS:6.9g TZS:2.0g SZH:33.0g CK:13.6g FH:5.6g SÓ:1.6g CA:84.0mg Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Almamártás/B (1;7;) EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g CA:42.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g Salátafőzelék (fokhagyma, ecet 0) (1;7;) EN:233.5kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:26.1g CK:8.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:257.1kcal ZS:16.9g TZS:4.9g SZH:4.0g CK:0.5g FH:21.6g SÓ:1.7g CA:24.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Almaleves/B (1;7;) EN:256.5kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g CA:30.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Zöldbabpüre főz.(ecet 0) (1;7;) EN:311.7kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg
Vacsora	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Citromos tea (3 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Citromos tea (3 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tolnai sov.sajt 0.09 KG (7;) EN:195.3kcal ZS:9.0g TZS:5.6g SZH:0.2g CK:0.2g FH:28.4g SÓ:1.1g CA:540.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Sertés sonkás szelet 0.09 KG allergénmentes EN:85.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:0.4g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:2.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Napi összesítés	EN: 2092.5 kcal; ZS: 68.1 g; TZS: 25.4 g; SZH: 292.9 g; CK: 74.3 g; FH: 72.6 g; SÓ: 10.6 g; CA: 648.0 mg;	EN: 1998.3 kcal; ZS: 67.9 g; TZS: 25.6 g; SZH: 247.6 g; CK: 56.3 g; FH: 93.3 g; SÓ: 10.0 g; CA: 881.7 mg;	EN: 1924.8 kcal; ZS: 51.8 g; TZS: 24.7 g; SZH: 260.8 g; CK: 87.8 g; FH: 93.8 g; SÓ: 8.0 g; CA: 942.0 mg;	EN: 2183.5 kcal; ZS: 90.0 g; TZS: 39.4 g; SZH: 261.4 g; CK: 62.0 g; FH: 71.8 g; SÓ: 8.9 g; CA: 579.0 mg;	EN: 1919.5 kcal; ZS: 59.2 g; TZS: 23.6 g; SZH: 260.0 g; CK: 53.7 g; FH: 85.8 g; SÓ: 11.3 g; CA: 545.7 mg;	EN: 2282.6 kcal; ZS: 88.8 g; TZS: 31.5 g; SZH: 271.2 g; CK: 74.6 g; FH: 91.4 g; SÓ: 9.7 g; CA: 750.0 mg;	EN: 2106.9 kcal; ZS: 77.8 g; TZS: 35.8 g; SZH: 256.3 g; CK: 93.8 g; FH: 90.1 g; SÓ: 8.9 g; CA: 1383.2 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Karamell (3 dl) (7;) EN:254.0kcal ZS:8.4g TZS:6.0g SZH:35.0g CK:35.0g FH:9.9g SÓ:0.3g CA:360.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Csokistej (3 dl) * (7;) EN:268.6kcal ZS:8.6g TZS:6.1g SZH:36.6g CK:36.6g FH:10.0g SÓ:0.3g CA:360.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (3 dl) (7;) EN:174.0kcal ZS:8.4g TZS:6.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:9.9g SÓ:0.3g CA:360.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kakaó 3 dl (7;) EN:257.0kcal ZS:9.0g TZS:6.4g SZH:33.3g CK:33.0g FH:10.5g SÓ:0.3g CA:364.2mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kalács foszlós 0.10 KG (1;3;6;7;) EN:297.5kcal ZS:7.5g TZS:3.0g SZH:51.9g CK:8.4g FH:8.3g SÓ:0.6g
Ebéd	Sárgarépa leves * (1;7;) EN:219.6kcal ZS:6.9g TZS:2.0g SZH:33.0g CK:13.6g FH:5.6g SÓ:1.6g CA:84.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Húspuding (sertés) (1;3;7;) EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g SZH:19.1g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g CA:60.0mg Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Almamártás/B (1;7;) EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g CA:42.0mg Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g Salátafőzelék/F diéta (1;7;) EN:344.5kcal ZS:10.9g TZS:4.4g SZH:51.7g CK:23.1g FH:8.5g SÓ:1.5g CA:84.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tökfőzelék* (1;7;) EN:313.6kcal ZS:15.0g TZS:7.3g SZH:37.2g CK:7.3g FH:5.9g SÓ:1.5g CA:60.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Meggyleves* (1;7;) EN:305.5kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:61.5g CK:53.0g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:24.0mg Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Zöldbab főz.püre (diéta) * (1;7;) EN:311.8kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g
Vacsora	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Citromos tea (3 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Darált baromfi párizsi rúd eF-eF 0,09 kg allergén 0 EN:182.7kcal ZS:15.3g TZS:5.4g SZH:1.4g CK:0.5g FH:9.9g SÓ:1.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Darált sonkás szelet 0,1 kg EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g
Napi összesítés	EN: 2256.2 kcal; ZS: 64.5 g; TZS: 28.3 g; SZH: 324.8 g; CK: 115.1 g; FH: 87.0 g; SÓ: 10.1 g; CA: 888.0 mg;	EN: 2166.3 kcal; ZS: 83.1 g; TZS: 32.9 g; SZH: 267.7 g; CK: 68.4 g; FH: 81.2 g; SÓ: 9.6 g; CA: 716.7 mg;	EN: 1955.5 kcal; ZS: 55.2 g; TZS: 24.6 g; SZH: 273.9 g; CK: 102.7 g; FH: 79.5 g; SÓ: 9.8 g; CA: 743.7 mg;	EN: 2266.5 kcal; ZS: 89.4 g; TZS: 39.0 g; SZH: 283.0 g; CK: 76.7 g; FH: 72.6 g; SÓ: 9.0 g; CA: 579.0 mg;	EN: 1974.7 kcal; ZS: 55.7 g; TZS: 28.2 g; SZH: 263.3 g; CK: 57.2 g; FH: 96.7 g; SÓ: 12.8 g; CA: 761.7 mg;	EN: 2134.6 kcal; ZS: 73.1 g; TZS: 28.4 g; SZH: 291.2 g; CK: 115.0 g; FH: 70.8 g; SÓ: 6.5 g; CA: 624.0 mg;	EN: 2174.1 kcal; ZS: 82.8 g; TZS: 37.4 g; SZH: 268.2 g; CK: 71.9 g; FH: 84.5 g; SÓ: 9.2 g; CA: 999.2 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg B. spenótos tészta csirkehússal (11 hó) 1 DB (1;7;) EN:149.6kcal ZS:4.8g TZS:1.5g SZH:18.3g CK:1.8g FH:7.3g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g B. cukkini csirkehússal rizzzsel (tej 0) (8 hó) 1 DB EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kalács foszlós 0.08 KG (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
Ebéd	Sárgarépaleves *(turmixolva) (1;7;) EN:200.6kcal ZS:6.4g TZS:1.6g SZH:30.1g CK:10.6g FH:5.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Tarhonya lev.(diéta) turmix (1;) EN:229.1kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:39.3g CK:1.4g FH:6.0g SÓ:1.6g Húspuding (sertés) (1;3;7;) EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g SZH:19.1g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g CA:60.0mg Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;) EN:88.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Almamártás/B (turmixolva) (1;7;) EN:288.4kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:53.1g CK:37.0g FH:3.7g SÓ:1.0g CA:60.0mg Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Burgonyaleves zölds.(turmixolva) (1;) EN:211.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:36.3g CK:0.5g FH:5.0g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Salátafőzelék turmix (1;7;) EN:233.7kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:26.1g CK:8.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Daraleves* turmix (1;) EN:101.4kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:15.7g CK:1.3g FH:2.2g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tökfőzelék* (1;7;) EN:313.6kcal ZS:15.0g TZS:7.3g SZH:37.2g CK:7.3g FH:5.9g SÓ:1.5g CA:60.0mg Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Almaleves/B(turmixolva) (1;7;) EN:234.2kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:43.8g CK:31.1g FH:2.3g SÓ:1.0g CA:24.0mg Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;) EN:88.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Zöldbab főz.püre (diéta) * (1;7;) EN:311.8kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg
Vacsora	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Darált baromfi párizsi rúd eF-eF 0,07 kg allergén 0 EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g	Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Napi összesítés	EN: 2143.6 kcal; ZS: 59.2 g; TZS: 25.7 g; SZH: 316.3 g; CK: 107.3 g; FH: 82.6 g; SÓ: 9.6 g; CA: 804.0 mg;	EN: 1943.7 kcal; ZS: 66.6 g; TZS: 27.4 g; SZH: 257.0 g; CK: 80.9 g; FH: 70.1 g; SÓ: 7.8 g; CA: 536.7 mg;	EN: 1685.9 kcal; ZS: 42.4 g; TZS: 20.4 g; SZH: 244.8 g; CK: 100.9 g; FH: 71.2 g; SÓ: 9.7 g; CA: 701.7 mg;	EN: 2104.1 kcal; ZS: 69.0 g; TZS: 35.6 g; SZH: 282.0 g; CK: 77.2 g; FH: 78.5 g; SÓ: 10.1 g; CA: 723.0 mg;	EN: 1764.2 kcal; ZS: 63.1 g; TZS: 27.5 g; SZH: 214.9 g; CK: 51.4 g; FH: 77.6 g; SÓ: 10.7 g; CA: 701.7 mg;	EN: 2151.4 kcal; ZS: 67.7 g; TZS: 26.3 g; SZH: 305.1 g; CK: 84.3 g; FH: 72.4 g; SÓ: 7.8 g; CA: 468.0 mg;	EN: 1898.3 kcal; ZS: 66.6 g; TZS: 32.5 g; SZH: 242.1 g; CK: 90.6 g; FH: 78.8 g; SÓ: 8.4 g; CA: 1323.2 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kalács foszlós 0.08 KG (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
Ebéd	Sárgarépa leves * (1;7;) EN:219.6kcal ZS:6.9g TZS:2.0g SZH:33.0g CK:13.6g FH:5.6g SÓ:1.6g CA:84.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Húspuding (sertés) (1;3;7;) EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g SZH:19.1g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g CA:60.0mg Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Almamártás/B (1;7;) EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g CA:42.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g Salátafőzelék/F diéta (1;7;) EN:344.5kcal ZS:10.9g TZS:4.4g SZH:51.7g CK:23.1g FH:8.5g SÓ:1.5g CA:84.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tököfőzelék* (1;7;) EN:313.6kcal ZS:15.0g TZS:7.3g SZH:37.2g CK:7.3g FH:5.9g SÓ:1.5g CA:60.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Meggyleves* (1;7;) EN:305.5kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:61.5g CK:53.0g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:24.0mg Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Zöldbab főz.püre (diéta) * (1;7;) EN:311.8kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g CA:56.7mg
Vacsora	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Darált baromfi párizsi rúd e-F 0,07 kg allergén 0 EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Darált pulyka pizza szelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Darált sonkás szelet 0,1 kg EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g

GasztVital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Napi összesítés	EN: 1943.6 kcal; ZS: 54.0 g; TZS: 22.4 g; SZH: 286.8 g; CK: 77.8 g; FH: 74.9 g; SÓ: 9.4 g; CA: 528.0 mg;	EN: 2027.2 kcal; ZS: 77.4 g; TZS: 29.2 g; SZH: 255.2 g; CK: 55.9 g; FH: 72.9 g; SÓ: 9.4 g; CA: 416.7 mg;	EN: 1506.3 kcal; ZS: 42.0 g; TZS: 19.0 g; SZH: 208.0 g; CK: 66.0 g; FH: 65.7 g; SÓ: 8.0 g; CA: 383.7 mg;	EN: 1799.9 kcal; ZS: 60.2 g; TZS: 18.9 g; SZH: 243.6 g; CK: 39.9 g; FH: 67.9 g; SÓ: 10.2 g; CA: 84.0 mg;	EN: 1517.4 kcal; ZS: 47.5 g; TZS: 23.2 g; SZH: 190.8 g; CK: 40.2 g; FH: 76.5 g; SÓ: 10.8 g; CA: 401.7 mg;	EN: 2116.1 kcal; ZS: 67.9 g; TZS: 24.8 g; SZH: 302.7 g; CK: 103.3 g; FH: 66.8 g; SÓ: 7.1 g; CA: 324.0 mg;	EN: 1772.7 kcal; ZS: 71.3 g; TZS: 26.1 g; SZH: 213.2 g; CK: 53.4 g; FH: 66.2 g; SÓ: 7.7 g; CA: 240.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g B. cukkini csirkehússal rizszel (tej 0) (8 hó) 1 DB EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g B. alma-őszibarack bébideSSERT (4 hó) 1.DB. EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g	B. sütőtök-alma bébideSSERT (4 hó) 1 DB EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g B. vegyes zöldség pu. sajt (8 hó) 1.00 DB (7;) EN:156.2kcal ZS:5.9g TZS:2.2g SZH:16.1g CK:2.4g FH:7.7g SÓ:0.6g B. alma-őszibarack bébideSSERT (4 hó) 1.DB. EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g B. sütőtök rizszel, sonkával (11 hó) 1 DB (7;) EN:147.4kcal ZS:5.9g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:2.4g FH:5.5g SÓ:0.8g B. alma-őszibarack bébideSSERT (4 hó) 1.DB. EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g B. sütőtök-alma bébideSSERT (4 hó) 1 DB EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g B. spenótos tészta csirkehússal (11 hó) 1 DB (1;7;) EN:149.6kcal ZS:4.8g TZS:1.5g SZH:18.3g CK:1.8g FH:7.3g SÓ:0.6g	B. vegyes zöldség pu. sajt (8 hó) 1.00 DB (7;) EN:156.2kcal ZS:5.9g TZS:2.2g SZH:16.1g CK:2.4g FH:7.7g SÓ:0.6g B. alma-őszibarack bébideSSERT (4 hó) 1.DB. EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g B. sütőtök-alma bébideSSERT (4 hó) 1 DB EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g B. cukkini csirkehússal rizszel (tej 0) (8 hó) 1 DB EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g B. alma-őszibarack bébideSSERT (4 hó) 1.DB. EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g B. brokkoli cs.hússal, tésztával, sajttal (8 hó) 1 DB (1;) EN:149.6kcal ZS:5.1g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:0.9g FH:7.9g SÓ:0.6g
Ebéd	Sárgarépa leves *(turmixolva) (1;7;) EN:200.6kcal ZS:6.4g TZS:1.6g SZH:30.1g CK:10.6g FH:5.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Tarhonya lev.(diéta) turmix (1;) EN:229.1kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:39.3g CK:1.4g FH:6.0g SÓ:1.6g Húspuding (sertés) (1;3;7;) EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g SZH:19.1g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g CA:60.0mg Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;) EN:88.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Almamártás/B (turmixolva) (1;7;) EN:288.4kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:53.1g CK:37.0g FH:3.7g SÓ:1.0g CA:60.0mg Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Burgonyaleves zölds.(turmixolva) (1;) EN:211.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:36.3g CK:0.5g FH:5.0g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Salátafőzelék turmix (1;7;) EN:233.7kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:26.1g CK:8.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Daraleves* turmix (1;) EN:101.4kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:15.7g CK:1.3g FH:2.2g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tökfőzelék* (1;7;) EN:313.6kcal ZS:15.0g TZS:7.3g SZH:37.2g CK:7.3g FH:5.9g SÓ:1.5g CA:60.0mg Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Almaleves/B(turmixolva) (1;7;) EN:234.2kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:43.8g CK:31.1g FH:2.3g SÓ:1.0g CA:24.0mg Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;) EN:88.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Zöldbab főz.püre (diéta) * (1;7;) EN:311.8kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg
Vacsora	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Darált baromfi párizsi rúd eF-eF 0,07 kg allergén 0 EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg B. zölborsópüre csirkehússal (5 hó) 1.00 DB EN:148.2kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:16.3g CK:3.0g FH:7.2g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Darált sonkás szelet 0,1 kg EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Darált zala felvágott EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halaz; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g				Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	
Napi összesítés	EN: 1820.0 kcal; ZS: 50.9 g; TZS: 21.3 g; SZH: 264.9 g; CK: 77.8 g; FH: 73.1 g; SÓ: 8.6 g; CA: 504.0 mg;	EN: 1825.8 kcal; ZS: 69.0 g; TZS: 27.1 g; SZH: 227.2 g; CK: 58.8 g; FH: 64.6 g; SÓ: 6.8 g; CA: 504.0 mg;	EN: 1338.5 kcal; ZS: 32.8 g; TZS: 13.5 g; SZH: 197.0 g; CK: 90.7 g; FH: 54.4 g; SÓ: 6.9 g; CA: 384.0 mg;	EN: 1741.7 kcal; ZS: 62.5 g; TZS: 31.8 g; SZH: 222.0 g; CK: 56.0 g; FH: 63.7 g; SÓ: 8.5 g; CA: 423.0 mg;	EN: 1576.5 kcal; ZS: 44.8 g; TZS: 19.9 g; SZH: 213.0 g; CK: 61.5 g; FH: 71.6 g; SÓ: 10.9 g; CA: 384.0 mg;	EN: 2018.0 kcal; ZS: 64.3 g; TZS: 28.4 g; SZH: 280.4 g; CK: 95.6 g; FH: 71.5 g; SÓ: 7.2 g; CA: 468.0 mg;	EN: 1330.4 kcal; ZS: 42.8 g; TZS: 17.8 g; SZH: 171.0 g; CK: 64.7 g; FH: 58.9 g; SÓ: 5.9 g; CA: 444.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (12;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kalács foszlós 0.08 KG (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
Ebéd	Sárgarépa leves * (1;7;) EN:219.6kcal ZS:6.9g TZS:2.0g SZH:33.0g CK:13.6g FH:5.6g SÓ:1.6g CA:84.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Húspuding (sertés) (1;3;7;) EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g SZH:19.1g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g CA:60.0mg Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Almamártás/B (1;7;) EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g CA:42.0mg Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g Salátafőzelék/F diéta (1;7;) EN:344.5kcal ZS:10.9g TZS:4.4g SZH:51.7g CK:23.1g FH:8.5g SÓ:1.5g CA:84.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tökfőzelék* (1;7;) EN:313.6kcal ZS:15.0g TZS:7.3g SZH:37.2g CK:7.3g FH:5.9g SÓ:1.5g CA:60.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Meggyleves* (1;7;) EN:305.5kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:61.5g CK:53.0g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:24.0mg Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Zöldbab főz.püre (diéta) * (1;7;) EN:311.8kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g

GasztVital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Darált baromfi párizsi rúd eF-eF 0,07 kg allergén 0 EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Darált sonkás szelet 0,1 kg EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Napi összesítés	EN: 2161.8 kcal; ZS: 66.3 g; TZS: 27.7 g; SZH: 300.8 g; CK: 90.3 g; FH: 86.6 g; SÓ: 10.0 g; CA: 828.0 mg;	EN: 2286.3 kcal; ZS: 90.2 g; TZS: 37.6 g; SZH: 273.0 g; CK: 73.1 g; FH: 88.9 g; SÓ: 10.3 g; CA: 1001.7 mg;	EN: 2038.5 kcal; ZS: 61.8 g; TZS: 26.0 g; SZH: 271.4 g; CK: 100.2 g; FH: 87.5 g; SÓ: 9.7 g; CA: 683.7 mg;	EN: 2231.9 kcal; ZS: 96.3 g; TZS: 40.4 g; SZH: 259.7 g; CK: 56.7 g; FH: 72.1 g; SÓ: 9.0 g; CA: 579.0 mg;	EN: 1768.5 kcal; ZS: 58.8 g; TZS: 30.5 g; SZH: 206.1 g; CK: 55.6 g; FH: 97.6 g; SÓ: 11.1 g; CA: 765.7 mg;	EN: 2255.1 kcal; ZS: 73.6 g; TZS: 28.5 g; SZH: 315.2 g; CK: 115.8 g; FH: 75.1 g; SÓ: 7.3 g; CA: 624.0 mg;	EN: 2087.9 kcal; ZS: 81.0 g; TZS: 36.4 g; SZH: 253.0 g; CK: 93.2 g; FH: 82.7 g; SÓ: 8.5 g; CA: 1179.2 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd	Csontleves(ures) * EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g	Csontleves(ures) * EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g	Csontleves(ures) * EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g	Csontleves(ures) * EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g	Csontleves(ures) * EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g	Csontleves(ures) * EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g	Csontleves(ures) * EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g
Vacsora	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Napi összesítés	EN: 20.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.8 g; CK: 0.9 g; FH: 0.7 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 20.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.8 g; CK: 0.9 g; FH: 0.7 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 20.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.8 g; CK: 0.9 g; FH: 0.7 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 20.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.8 g; CK: 0.9 g; FH: 0.7 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 20.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.8 g; CK: 0.9 g; FH: 0.7 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 20.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.8 g; CK: 0.9 g; FH: 0.7 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 20.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.8 g; CK: 0.9 g; FH: 0.7 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Píritott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Píritott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Píritott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Píritott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Píritott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Píritott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Píritott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g
Ebéd	Rántott leves (diétás) (1;) EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g Főtt sárgarépa * EN:156.0kcal ZS:0.6g SZH:31.2g CK:11.4g FH:5.1g SÓ:1.8g	Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:131.4kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:21.2g CK:2.8g FH:3.2g SÓ:1.5g Főtt rizs(80g) EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g	Rántott leves (diétás) (1;) EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g Sós burgonya (280g) EN:238.0kcal ZS:0.6g SZH:51.5g FH:7.0g SÓ:1.5g	Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:131.4kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:21.2g CK:2.8g FH:3.2g SÓ:1.5g Főtt rizs(80g) EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g	Rántott leves (diétás) (1;) EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g Főtt sárgarépa * EN:156.0kcal ZS:0.6g SZH:31.2g CK:11.4g FH:5.1g SÓ:1.8g	Rizsleves/* Bet. (1;) EN:137.2kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:19.9g CK:1.0g FH:2.8g SÓ:1.5g Píritott dara (100g.) (1;) EN:400.0kcal ZS:7.4g TZS:1.2g SZH:73.0g FH:9.4g SÓ:1.5g	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg Főtt rizs(200 g) EN:346.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g
Vacsora	Háztartási keksz 0.20 KG (1;12;) EN:802.0kcal ZS:12.4g TZS:5.2g SZH:152.0g CK:36.8g FH:17.6g SÓ:1.7g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kétszersült 0.20 KG (1;3;) EN:792.0kcal ZS:13.8g TZS:0.2g SZH:137.6g CK:17.6g FH:27.4g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Háztartási keksz 0.20 KG (1;12;) EN:802.0kcal ZS:12.4g TZS:5.2g SZH:152.0g CK:36.8g FH:17.6g SÓ:1.7g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kétszersült 0.20 KG (1;3;) EN:792.0kcal ZS:13.8g TZS:0.2g SZH:137.6g CK:17.6g FH:27.4g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Háztartási keksz 0.20 KG (1;12;) EN:802.0kcal ZS:12.4g TZS:5.2g SZH:152.0g CK:36.8g FH:17.6g SÓ:1.7g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kétszersült 0.20 KG (1;3;) EN:792.0kcal ZS:13.8g TZS:0.2g SZH:137.6g CK:17.6g FH:27.4g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Háztartási keksz 0.20 KG (1;12;) EN:802.0kcal ZS:12.4g TZS:5.2g SZH:152.0g CK:36.8g FH:17.6g SÓ:1.7g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 1068.9 kcal; ZS: 16.0 g; TZS: 8.0 g; SZH: 203.4 g; CK: 48.5 g; FH: 25.9 g; SÓ: 5.2 g;	EN: 1260.2 kcal; ZS: 20.4 g; TZS: 3.4 g; SZH: 230.4 g; CK: 20.7 g; FH: 39.8 g; SÓ: 4.7 g;	EN: 1150.9 kcal; ZS: 15.9 g; TZS: 8.0 g; SZH: 223.7 g; CK: 37.1 g; FH: 27.8 g; SÓ: 4.9 g;	EN: 1260.2 kcal; ZS: 20.4 g; TZS: 3.4 g; SZH: 230.4 g; CK: 20.7 g; FH: 39.8 g; SÓ: 4.7 g;	EN: 1068.9 kcal; ZS: 16.0 g; TZS: 8.0 g; SZH: 203.4 g; CK: 48.5 g; FH: 25.9 g; SÓ: 5.2 g;	EN: 1389.2 kcal; ZS: 29.0 g; TZS: 4.7 g; SZH: 240.1 g; CK: 18.9 g; FH: 41.3 g; SÓ: 4.7 g;	EN: 1331.3 kcal; ZS: 21.3 g; TZS: 8.9 g; SZH: 253.2 g; CK: 37.1 g; FH: 31.7 g; SÓ: 5.0 g; CA: 0.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Pírított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Pírított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Pírított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Pírított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Pírított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Pírított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Pírított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg
Ebéd	Rántott leves (diétás) (1;) EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g Főtt sárgarépa * EN:156.0kcal ZS:0.6g SZH:31.2g CK:11.4g FH:5.1g SÓ:1.8g	Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:131.4kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:21.2g CK:2.8g FH:3.2g SÓ:1.5g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Főtt rizs(80g) EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Főtt csirke(comb) felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g Sós burgonya (280g) EN:238.0kcal ZS:0.6g SZH:51.5g FH:7.0g SÓ:1.5g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Főtt hal (4;) EN:60.4kcal ZS:0.6g TZS:0.3g FH:13.2g SÓ:2.2g Főtt rizs(80g) EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Főtt csirke(comb) felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g Főtt sárgarépa * EN:156.0kcal ZS:0.6g SZH:31.2g CK:11.4g FH:5.1g SÓ:1.8g Sós burgonya (150 g) EN:153.0kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:1.5g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Rizsleves/* Bet. (1;) EN:137.2kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:19.9g CK:1.0g FH:2.8g SÓ:1.5g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Sós burgonya (150 g) EN:153.0kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:1.5g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg Főtt csirke(comb) felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g Főtt rizs(100 g) EN:346.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g
Vacsora	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kenyer 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyer 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kenyer 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyer 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyer 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kenyer 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Kenyer 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 825.7 kcal; ZS: 25.0 g; TZS: 8.1 g; SZH: 108.9 g; CK: 18.8 g; FH: 38.6 g; SÓ: 7.5 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1441.6 kcal; ZS: 62.8 g; TZS: 19.5 g; SZH: 155.3 g; CK: 19.4 g; FH: 61.9 g; SÓ: 7.2 g; CA: 64.0 mg;	EN: 1097.8 kcal; ZS: 32.1 g; TZS: 12.4 g; SZH: 153.5 g; CK: 34.7 g; FH: 44.1 g; SÓ: 6.5 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1053.8 kcal; ZS: 21.4 g; TZS: 8.6 g; SZH: 160.8 g; CK: 14.3 g; FH: 53.7 g; SÓ: 7.8 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1202.8 kcal; ZS: 41.8 g; TZS: 19.1 g; SZH: 135.9 g; CK: 19.0 g; FH: 69.4 g; SÓ: 9.1 g; CA: 364.0 mg;	EN: 934.5 kcal; ZS: 20.5 g; TZS: 7.0 g; SZH: 141.6 g; CK: 36.9 g; FH: 43.2 g; SÓ: 6.3 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1322.9 kcal; ZS: 43.6 g; TZS: 19.8 g; SZH: 161.8 g; CK: 17.1 g; FH: 69.5 g; SÓ: 7.3 g; CA: 364.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg	Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g
	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g		Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Ebéd	Tej 0 sárgarépa leves* (1;) EN:171.0kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:27.5g CK:8.1g FH:3.3g SÓ:0.1g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g	Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g	Tej 0 meggyleves * (1;) EN:151.1kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:35.1g CK:29.5g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g
	Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g	Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g	Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g	Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:257.1kcal ZS:16.9g TZS:4.9g SZH:4.0g CK:0.5g FH:21.6g SÓ:1.7g CA:24.0mg	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g	Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg
	Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g	Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Tej 0 almamártás/B (1;) EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Salátafőzelék/F diéta (1;7;) EN:344.5kcal ZS:10.9g TZS:4.4g SZH:51.7g CK:23.1g FH:8.5g SÓ:1.5g CA:84.0mg	Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g	Tej 0 zöldbab pürefőz * (1;) EN:174.8kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:24.4g CK:7.3g FH:5.7g SÓ:1.5g
	Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g	Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g
	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g		Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g		Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	
Vacsora	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg	Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg
	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítását kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital Ma csütörtök	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Napirend	EN: 1636.3 kcal; ZS: 46.3 g; TZS: 12.9 g; SZH: 239.9 g; CK: 43.9 g; FH: 58.5 g; SÓ: 8.6 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1675.1 kcal; ZS: 53.5 g; TZS: 16.1 g; SZH: 222.9 g; CK: 32.5 g; FH: 71.1 g; SÓ: 8.9 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1556.3 kcal; ZS: 32.5 g; TZS: 14.6 g; SZH: 226.3 g; CK: 56.9 g; FH: 81.0 g; SÓ: 7.4 g; CA: 600.0 mg;	EN: 1569.8 kcal; ZS: 45.0 g; TZS: 17.3 g; SZH: 198.2 g; CK: 28.2 g; FH: 88.9 g; SÓ: 10.5 g; CA: 504.0 mg;	EN: 1601.1 kcal; ZS: 43.6 g; TZS: 16.3 g; SZH: 229.9 g; CK: 24.6 g; FH: 70.9 g; SÓ: 10.4 g; CA: 309.0 mg;	EN: 1953.4 kcal; ZS: 66.4 g; TZS: 15.9 g; SZH: 271.9 g; CK: 80.3 g; FH: 62.4 g; SÓ: 8.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1393.3 kcal; ZS: 40.1 g; TZS: 15.6 g; SZH: 175.5 g; CK: 30.4 g; FH: 78.7 g; SÓ: 9.2 g; CA: 420.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Tehéntúró(félzsíros) 0.10 KG (7;) EN:140.0kcal ZS:7.0g TZS:4.6g SZH:3.6g CK:3.6g FH:16.0g SÓ:0.1g CA:80.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Ebéd	Tej 0 sárgarépa leves* (1;) EN:171.0kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:27.5g CK:8.1g FH:3.3g SÓ:0.1g Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Csereznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:131.4kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:21.2g CK:2.8g FH:3.2g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Tej 0 almamártás/B (1;) EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tej 0 saláta főzelék/F delikát 0 (1;) EN:163.5kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:23.1g CK:5.1g FH:4.8g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Tej 0 majorannás tokány (1;) EN:351.9kcal ZS:29.3g TZS:8.0g SZH:3.5g CK:0.0g FH:18.5g SÓ:1.6g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Tej 0 almaleves/B (1;) EN:177.9kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:40.7g CK:33.6g FH:0.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tej 0 zöldbab pürefőz * (1;) EN:174.8kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:24.4g CK:7.3g FH:5.7g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
Vacsora	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Napi összesítés	14.9 g; SZH: 219.3 g; CK: 28.6 g; FH: 68.8 g; SÓ: 8.8 g; CA: 80.0 mg;	15.5 g; SZH: 228.7 g; CK: 18.6 g; FH: 84.3 g; SÓ: 9.5 g; CA: 420.0 mg;	13.9 g; SZH: 207.8 g; CK: 41.7 g; FH: 84.2 g; SÓ: 8.5 g; CA: 420.0 mg;	13.1 g; SZH: 165.7 g; CK: 9.9 g; FH: 84.5 g; SÓ: 10.5 g; CA: 420.0 mg;	15.1 g; SZH: 220.0 g; CK: 16.9 g; FH: 62.4 g; SÓ: 10.1 g;	24.0 g; SZH: 223.4 g; CK: 49.9 g; FH: 78.2 g; SÓ: 9.4 g; CA: 420.0 mg;	13.8 g; SZH: 155.9 g; CK: 13.0 g; FH: 82.4 g; SÓ: 9.4 g; CA: 420.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kalács foszlós 0.08 KG (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
Ebéd	Karalábé leves * (1;7;) EN:144.4kcal ZS:9.1g TZS:3.4g SZH:10.9g CK:3.7g FH:3.2g SÓ:1.5g CA:36.0mg Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g Zöldséges köles (7;) EN:411.4kcal ZS:14.8g TZS:3.9g SZH:58.7g CK:9.1g FH:10.4g SÓ:1.8g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Paradicsom mártás/K (1;) EN:325.3kcal ZS:6.3g TZS:0.8g SZH:61.1g CK:38.5g FH:5.4g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Almamártás/B (1;7;) EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g CA:42.0mg Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g Salátafőzelék/F diéta (1;7;) EN:344.5kcal ZS:10.9g TZS:4.4g SZH:51.7g CK:23.1g FH:8.5g SÓ:1.5g CA:84.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:257.1kcal ZS:16.9g TZS:4.9g SZH:4.0g CK:0.5g FH:21.6g SÓ:1.7g CA:24.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g Őzibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Erdei gyümölcsleves/*mix (1;7;) EN:264.2kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:58.9g CK:45.5g FH:2.4g SÓ:1.5g CA:24.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (200 g) EN:211.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:302.0kcal ZS:15.3g TZS:7.3g SZH:31.5g CK:7.9g FH:7.4g SÓ:1.5g CA:60.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g
Vacsora	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1896.5 kcal; ZS: 64.3 g; TZS: 20.5 g; SZH: 258.4 g; CK: 73.5 g; FH: 66.1 g; SÓ: 10.6 g; CA: 336.0 mg;	EN: 1859.5 kcal; ZS: 58.0 g; TZS: 17.8 g; SZH: 254.9 g; CK: 78.4 g; FH: 74.5 g; SÓ: 9.0 g; CA: 480.0 mg;	EN: 1880.9 kcal; ZS: 51.7 g; TZS: 21.9 g; SZH: 257.5 g; CK: 76.1 g; FH: 86.2 g; SÓ: 8.7 g; CA: 762.0 mg;	EN: 2107.1 kcal; ZS: 67.1 g; TZS: 23.1 g; SZH: 291.5 g; CK: 72.7 g; FH: 78.4 g; SÓ: 10.4 g; CA: 384.0 mg;	EN: 1697.2 kcal; ZS: 45.8 g; TZS: 17.8 g; SZH: 243.8 g; CK: 31.4 g; FH: 75.1 g; SÓ: 10.5 g; CA: 429.0 mg;	EN: 2004.2 kcal; ZS: 73.9 g; TZS: 20.9 g; SZH: 260.7 g; CK: 86.7 g; FH: 67.3 g; SÓ: 10.0 g; CA: 324.0 mg;	EN: 2124.9 kcal; ZS: 83.3 g; TZS: 35.3 g; SZH: 246.6 g; CK: 78.6 g; FH: 92.0 g; SÓ: 8.9 g; CA: 784.2 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg
	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g
	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg	Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g
	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Paradicsom ivólé 0,2l EN:44.1kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:7.0g FH:2.0g SÓ:1.5g	Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
Ebéd	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Zöldségleves (tészta 0) * EN:52.0kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:1.4g FH:0.9g SÓ:1.0g	Pulykaragu leves (betét 0) EN:156.8kcal ZS:7.7g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:1.2g FH:17.2g SÓ:1.7g	Csontleves(ures) * EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g	Zöldségleves (tészta 0) * EN:52.0kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:1.4g FH:0.9g SÓ:1.0g	Diab. meggyleves * (1;7;) EN:138.7kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:17.1g CK:10.1g FH:2.5g SÓ:1.0g CA:36.0mg	Zöldségleves (tészta 0) * EN:52.0kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:1.4g FH:0.9g SÓ:1.0g
	Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g	Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g	Diab. túrós palacsinta(2db./ad (1;3;7;) EN:397.4kcal ZS:24.2g TZS:7.9g SZH:29.6g CK:5.0g FH:14.3g SÓ:0.6g CA:128.0mg	Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g	Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg
	Petr. burg. (200 g) EN:211.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g	Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Diab. salátafőzelék/F (1;7;) EN:213.7kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:21.1g CK:3.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg	Diab. salátafőzelék * (1;7;) EN:247.0kcal ZS:9.9g TZS:3.9g SZH:32.3g CK:2.0g FH:6.2g SÓ:1.5g CA:60.0mg	Diab. tökfőzelék * (1;7;) EN:247.0kcal ZS:9.9g TZS:3.9g SZH:32.3g CK:2.0g FH:6.2g SÓ:1.5g CA:60.0mg	Petr. burg. (150 g) EN:211.5kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:1.5g	Párolt zöldbab * EN:124.0kcal ZS:5.4g TZS:0.5g SZH:10.5g CK:5.5g FH:6.3g SÓ:1.5g
	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g				Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	
Vacsora	Baromfi párizsi rúd 0,05 kg eF-eF allergénmentes EN:101.5kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:1.0g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Sertés sonkás szelet 0.05 KG allergénmentes EN:47.5kcal ZS:2.5g TZS:1.0g SZH:0.3g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.2g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Pulyka pizza szelet 0.05 KG (6;) EN:63.0kcal ZS:3.8g TZS:1.3g SZH:0.9g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:1.1g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg
Napi összesítés	EN: 994.9 kcal; ZS: 34.5 g; TZS: 8.9 g; SZH: 123.1 g; CK: 25.7 g; FH: 41.8 g; SÓ: 7.2 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1317.2 kcal; ZS: 51.9 g; TZS: 20.5 g; SZH: 134.0 g; CK: 18.5 g; FH: 72.7 g; SÓ: 6.7 g; CA: 469.0 mg;	EN: 971.9 kcal; ZS: 44.8 g; TZS: 15.8 g; SZH: 76.6 g; CK: 11.1 g; FH: 62.9 g; SÓ: 3.7 g; CA: 608.0 mg;	EN: 1037.5 kcal; ZS: 39.0 g; TZS: 16.1 g; SZH: 96.9 g; CK: 12.4 g; FH: 69.9 g; SÓ: 7.9 g; CA: 564.0 mg;	EN: 999.9 kcal; ZS: 34.9 g; TZS: 12.4 g; SZH: 112.3 g; CK: 14.1 g; FH: 53.5 g; SÓ: 8.8 g; CA: 165.0 mg;	EN: 1526.5 kcal; ZS: 80.4 g; TZS: 27.9 g; SZH: 123.8 g; CK: 19.6 g; FH: 72.1 g; SÓ: 8.1 g; CA: 516.0 mg;	EN: 995.5 kcal; ZS: 39.1 g; TZS: 13.1 g; SZH: 87.2 g; CK: 13.3 g; FH: 65.7 g; SÓ: 6.9 g; CA: 480.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Diab. túróturmix (7;) EN:201.8kcal ZS:13.0g TZS:8.6g SZH:4.3g CK:4.3g FH:16.8g SÓ:1.1g CA:116.0mg Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Diab. tejbedara (1;7;) EN:260.2kcal ZS:6.4g TZS:4.5g SZH:39.4g CK:10.0g FH:10.8g SÓ:0.7g CA:242.8mg Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg B. vegyes zöldség pu. sajt (8 hó) 1.00 DB (7;) EN:156.2kcal ZS:5.9g TZS:2.2g SZH:16.1g CK:2.4g FH:7.7g SÓ:0.6g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg B. brokkoli cs.hússal, tésztával, sajttal (8 hó) 1 DB (1;) EN:149.6kcal ZS:5.1g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:0.9g FH:7.9g SÓ:0.6g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg B. vegyes zöldség pu. sajt (8 hó) 1.00 DB (7;) EN:156.2kcal ZS:5.9g TZS:2.2g SZH:16.1g CK:2.4g FH:7.7g SÓ:0.6g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg B. sütőtök rizzsel, sonkával (11 hó) 1 DB (7;) EN:147.4kcal ZS:5.9g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:2.4g FH:5.5g SÓ:0.8g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg B. spenótos tészta csirkehússal (11 hó) 1 DB (1;7;) EN:149.6kcal ZS:4.8g TZS:1.5g SZH:18.3g CK:1.8g FH:7.3g SÓ:0.6g
Ebéd	Főzelék dúsítás (7;) EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg Diab. sárgarépa leves* (turmixolva) (1;7;) EN:146.1kcal ZS:6.3g TZS:1.6g SZH:17.9g CK:5.6g FH:4.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Burgonyapüre(200g) (7;) EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg Diab. vanília puding(por) (3;7;) EN:93.4kcal ZS:4.8g TZS:2.3g SZH:10.1g CK:1.5g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:36.0mg	Főzelék dúsítás (7;) EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg Tarhonya leves*-Bet-(diétás)(Turmixolva) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. parajfőzelék* (8dkg) (1;7;) EN:228.0kcal ZS:10.9g TZS:1.2g SZH:24.7g CK:2.6g FH:6.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g Diab. vanília puding(por) (3;7;) EN:93.4kcal ZS:4.8g TZS:2.3g SZH:10.1g CK:1.5g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:36.0mg	Főzelék dúsítás (7;) EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;) EN:88.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. almamártás/B * (1;7;) EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g Diab. vanília puding(por) (3;7;) EN:93.4kcal ZS:4.8g TZS:2.3g SZH:10.1g CK:1.5g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:36.0mg	Főzelék dúsítás (7;) EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg Burgonyaleves zölds.(turmixolva) (1;) EN:211.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:36.3g CK:0.5g FH:5.0g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g Diab. salátafőzelék/F (turmixolva) (1;7;) EN:213.7kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:21.1g CK:3.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g Diab. vanília puding(por) (3;7;) EN:93.4kcal ZS:4.8g TZS:2.3g SZH:10.1g CK:1.5g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:36.0mg	Főzelék dúsítás (7;) EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg Zöldségleves diétás*(turmixolva) (1;3;) EN:124.2kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:18.5g CK:2.5g FH:3.4g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. tökfőzelék * (1;7;) EN:247.0kcal ZS:9.9g TZS:3.9g SZH:32.3g CK:2.0g FH:6.2g SÓ:1.5g CA:60.0mg Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g Diab. vanília puding(por) (3;7;) EN:93.4kcal ZS:4.8g TZS:2.3g SZH:10.1g CK:1.5g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:36.0mg	Főzelék dúsítás (7;) EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg Diab. meggyleves* (Turmixolva) (1;7;) EN:114.8kcal ZS:4.7g TZS:3.1g SZH:14.9g CK:10.7g FH:2.5g SÓ:1.0g CA:24.0mg Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g Burgonyapüre(200g) (7;) EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg Diab. vanília puding(por) (3;7;) EN:93.4kcal ZS:4.8g TZS:2.3g SZH:10.1g CK:1.5g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:36.0mg	Főzelék dúsítás (7;) EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;) EN:88.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. zöldbabpürefőz.* (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g Diab. vanília puding(por) (3;7;) EN:93.4kcal ZS:4.8g TZS:2.3g SZH:10.1g CK:1.5g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:36.0mg
Vacsora	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:10.0g CK:10.0g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	B. bolognai spagetti (tej 0) (8 hó) 1 DB (1;) EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:17.6g CK:3.5g FH:5.5g SÓ:0.1g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg			B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g		B. bolognai spagetti (tej 0) (8 hó) 1 DB (1;) EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:17.6g CK:3.5g FH:5.5g SÓ:0.1g
Napi összesítés	EN: 1358.6 kcal; ZS: 63.0 g; TZS: 32.1 g; SZH: 118.7 g; CK: 46.8 g; FH: 76.6 g; SÓ: 6.1 g; CA: 1014.5 mg;	EN: 1263.1 kcal; ZS: 49.4 g; TZS: 21.2 g; SZH: 137.8 g; CK: 38.0 g; FH: 63.2 g; SÓ: 6.8 g; CA: 961.3 mg;	EN: 1225.0 kcal; ZS: 67.1 g; TZS: 38.4 g; SZH: 90.3 g; CK: 37.0 g; FH: 56.3 g; SÓ: 6.3 g; CA: 793.5 mg;	EN: 1587.0 kcal; ZS: 84.2 g; TZS: 40.8 g; SZH: 138.1 g; CK: 30.6 g; FH: 62.6 g; SÓ: 7.2 g; CA: 817.5 mg;	EN: 1286.9 kcal; ZS: 53.4 g; TZS: 23.9 g; SZH: 129.8 g; CK: 38.6 g; FH: 66.6 g; SÓ: 6.8 g; CA: 838.5 mg;	EN: 1477.8 kcal; ZS: 89.5 g; TZS: 48.1 g; SZH: 105.9 g; CK: 41.4 g; FH: 55.9 g; SÓ: 4.2 g; CA: 817.5 mg;	EN: 1219.7 kcal; ZS: 51.5 g; TZS: 22.2 g; SZH: 117.3 g; CK: 41.5 g; FH: 66.0 g; SÓ: 6.9 g; CA: 796.5 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g
Tízórai	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;) EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;) EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;) EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g CA:300.0mg
Ebéd	Diab. sárgarépalev./ * (1;7;) EN:146.1kcal ZS:6.3g TZS:1.6g SZH:17.9g CK:5.6g FH:4.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g Burgonyapüre(200g) (7;) EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Diab. almamártás/B * (1;7;) EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. salátafőzelék/F (1;7;) EN:213.7kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:21.1g CK:3.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:257.1kcal ZS:16.9g TZS:4.9g SZH:4.0g CK:0.5g FH:21.6g SÓ:1.7g CA:24.0mg Párolt rizsköret (60g) EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g	Diab. meggyleves * (1;7;) EN:138.7kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:17.1g CK:10.1g FH:2.5g SÓ:1.0g CA:36.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (200 g) EN:211.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g
Vacsora	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Felnőtt Diab.200 Koleszt. 0		45.hét 2025.11.03.-2025.11.09.		
GasztVital		Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g	Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg	Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg	
	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	
	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	
	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	
	Napi összesítés	EN: 1572.9 kcal; ZS: 51.4 g; TZS: 16.9 g; SZH: 207.4 g; CK: 23.5 g; FH: 63.3 g; SÓ: 11.2 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1921.2 kcal; ZS: 61.9 g; TZS: 19.1 g; SZH: 254.7 g; CK: 20.1 g; FH: 75.6 g; SÓ: 9.3 g; CA: 225.0 mg;	EN: 1725.2 kcal; ZS: 56.9 g; TZS: 24.2 g; SZH: 209.0 g; CK: 25.3 g; FH: 84.4 g; SÓ: 6.8 g; CA: 660.0 mg;	EN: 1930.2 kcal; ZS: 67.4 g; TZS: 24.6 g; SZH: 228.1 g; CK: 9.6 g; FH: 93.5 g; SÓ: 10.6 g; CA: 384.0 mg;	EN: 1753.0 kcal; ZS: 60.0 g; TZS: 23.8 g; SZH: 224.3 g; CK: 14.6 g; FH: 71.6 g; SÓ: 9.9 g; CA: 309.0 mg;	EN: 1989.9 kcal; ZS: 81.3 g; TZS: 30.3 g; SZH: 214.2 g; CK: 21.0 g; FH: 91.0 g; SÓ: 11.5 g; CA: 516.0 mg;	EN: 1846.4 kcal; ZS: 64.8 g; TZS: 26.5 g; SZH: 214.4 g; CK: 26.2 g; FH: 88.8 g; SÓ: 9.5 g; CA: 438.0 mg;
Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.								
Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)								
Lapszám: 44 / 131								
Nyomtatva: 2025.09.30. 12:44								

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g
Ebéd	Diab. sárgarépalev./* (1;7;) EN:146.1kcal ZS:6.3g TZS:1.6g SZH:17.9g CK:5.6g FH:4.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g Burgonyapüre(200g) (7;) EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Diab. almamártás/B * (1;7;) EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g Diab. salátafőzelék/F (1;7;) EN:213.7kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:21.1g CK:3.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:257.1kcal ZS:16.9g TZS:4.9g SZH:4.0g CK:0.5g FH:21.6g SÓ:1.7g CA:24.0mg Párolt rizsköret (60g) EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Diab. meggyleves * (1;7;) EN:138.7kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:17.1g CK:10.1g FH:2.5g SÓ:1.0g CA:36.0mg Sertéspörkölt EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg Telj. kiörl. főtt sz.tészta (7 dkg) orsó (1;) EN:328.6kcal ZS:10.0g TZS:1.3g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Vacsora	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g		Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1398.0 kcal; ZS: 42.4 g; TZS: 13.6 g; SZH: 194.7 g; CK: 19.6 g; FH: 53.9 g; SÓ: 10.4 g; CA: 120.0 mg;	EN: 1636.3 kcal; ZS: 54.4 g; TZS: 16.0 g; SZH: 209.0 g; CK: 12.1 g; FH: 69.5 g; SÓ: 8.7 g; CA: 225.0 mg;	EN: 1331.6 kcal; ZS: 37.1 g; TZS: 14.8 g; SZH: 167.8 g; CK: 21.4 g; FH: 73.7 g; SÓ: 6.4 g; CA: 480.0 mg;	EN: 1715.9 kcal; ZS: 70.9 g; TZS: 30.4 g; SZH: 199.8 g; CK: 13.3 g; FH: 60.0 g; SÓ: 7.9 g; CA: 279.0 mg;	EN: 1363.5 kcal; ZS: 37.4 g; TZS: 12.6 g; SZH: 188.6 g; CK: 8.8 g; FH: 62.2 g; SÓ: 9.7 g; CA: 129.0 mg;	EN: 1726.5 kcal; ZS: 74.6 g; TZS: 26.8 g; SZH: 190.5 g; CK: 18.3 g; FH: 66.6 g; SÓ: 9.9 g; CA: 36.0 mg;	EN: 1462.8 kcal; ZS: 52.7 g; TZS: 19.3 g; SZH: 168.9 g; CK: 15.2 g; FH: 68.4 g; SÓ: 8.4 g; CA: 593.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g
Ebéd	Diab. sárgarépaev./ * (1;7;) EN:146.1kcal ZS:6.3g TZS:1.6g SZH:17.9g CK:5.6g FH:4.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g Burgonyapüre(200g) (7;) EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Diab. parajfőzelék* (8dkg) (1;7;) EN:228.0kcal ZS:10.9g TZS:1.2g SZH:24.7g CK:2.6g FH:6.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Diab. almamártás/B * (1;7;) EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g Diab. salátafőzelék/F (1;7;) EN:213.7kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:21.1g CK:3.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:257.1kcal ZS:16.9g TZS:4.9g SZH:4.0g CK:0.5g FH:21.6g SÓ:1.7g CA:24.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Diab. meggyleves * (1;7;) EN:138.7kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:17.1g CK:10.1g FH:2.5g SÓ:1.0g CA:36.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (200 g) EN:211.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. zöldbabpürefőz.* (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg
Vacsora	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Húskrém topp.50 g. 1.00 DB (1;7;) EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g

GasztroVital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora		Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g		Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g
Napi összesítés	EN: 1376.5 kcal; ZS: 42.1 g; TZS: 13.9 g; SZH: 191.3 g; CK: 24.4 g; FH: 52.7 g; SÓ: 9.5 g; CA: 120.0 mg;	EN: 1590.6 kcal; ZS: 62.1 g; TZS: 17.7 g; SZH: 183.4 g; CK: 15.2 g; FH: 68.5 g; SÓ: 8.6 g; CA: 345.0 mg;	EN: 1199.1 kcal; ZS: 37.5 g; TZS: 15.8 g; SZH: 135.9 g; CK: 23.9 g; FH: 72.6 g; SÓ: 5.9 g; CA: 660.0 mg;	EN: 1473.9 kcal; ZS: 46.0 g; TZS: 13.0 g; SZH: 195.3 g; CK: 14.9 g; FH: 64.0 g; SÓ: 9.3 g; CA: 84.0 mg;	EN: 1567.3 kcal; ZS: 44.2 g; TZS: 16.2 g; SZH: 218.1 g; CK: 14.5 g; FH: 70.1 g; SÓ: 9.7 g; CA: 309.0 mg;	EN: 1627.3 kcal; ZS: 69.7 g; TZS: 23.4 g; SZH: 178.1 g; CK: 20.6 g; FH: 65.0 g; SÓ: 9.0 g; CA: 36.0 mg;	EN: 1406.9 kcal; ZS: 45.4 g; TZS: 14.9 g; SZH: 161.0 g; CK: 16.3 g; FH: 79.9 g; SÓ: 8.3 g; CA: 438.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g
Ebéd	Diab. sárgarépaev./ * (1;7;) EN:146.1kcal ZS:6.3g TZS:1.6g SZH:17.9g CK:5.6g FH:4.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g Burgonyapüre(200g) (7;) EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Diab. almamártás/B * (1;7;) EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g Diab. salátafőzelék/F (ecet 0) (1;7;) EN:213.5kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:21.1g CK:3.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:257.1kcal ZS:16.9g TZS:4.9g SZH:4.0g CK:0.5g FH:21.6g SÓ:1.7g CA:24.0mg Párolt rizsköret (60g) EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g	Diab. almalev/B * (1;7;) EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g CA:30.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (200 g) EN:211.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. zöldbabpüre főz* (ecet 0) (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg
Vacsora	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Baromfi párizsis rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Húskrém topp.50 g. 1.00 DB (1;7;) EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g Diab. alma befőtt 0.08 KG * (1;7;) EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halaz; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
GasztroVital Massza Napi táplálék	EN: 1431.9 kcal; ZS: 48.7 g; TZS: 15.6 g; SZH: 187.3 g; CK: 19.0 g; FH: 56.1 g; SÓ: 9.9 g; CA: 120.0 mg;	EN: 1685.2 kcal; ZS: 59.2 g; TZS: 19.4 g; SZH: 207.5 g; CK: 17.8 g; FH: 73.6 g; SÓ: 8.7 g; CA: 405.0 mg;	EN: 1173.6 kcal; ZS: 37.5 g; TZS: 15.8 g; SZH: 129.3 g; CK: 18.5 g; FH: 72.6 g; SÓ: 5.9 g; CA: 660.0 mg;	EN: 1707.7 kcal; ZS: 70.7 g; TZS: 30.6 g; SZH: 197.8 g; CK: 19.2 g; FH: 59.7 g; SÓ: 7.9 g; CA: 279.0 mg;	EN: 1412.4 kcal; ZS: 42.2 g; TZS: 16.0 g; SZH: 187.1 g; CK: 14.5 g; FH: 66.4 g; SÓ: 9.7 g; CA: 309.0 mg;	EN: 1596.2 kcal; ZS: 68.8 g; TZS: 22.9 g; SZH: 173.3 g; CK: 15.6 g; FH: 64.3 g; SÓ: 9.0 g; CA: 30.0 mg;	EN: 1406.9 kcal; ZS: 45.4 g; TZS: 14.9 g; SZH: 161.0 g; CK: 16.3 g; FH: 79.9 g; SÓ: 8.3 g; CA: 438.0 mg;

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Ebéd	Diab. sárgarépalev./ * (1;7;) EN:146.1kcal ZS:6.3g TZS:1.6g SZH:17.9g CK:5.6g FH:4.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Burgonyapüre(200g) (7;) EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Húspuding (sertés) (1;3;7;) EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g SZH:19.1g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g CA:60.0mg Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. almamártás/B * (1;7;) EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g Diab. salátafőzelék/F (1;7;) EN:213.7kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:21.1g CK:3.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. tökfőzelék * (1;7;) EN:247.0kcal ZS:9.9g TZS:3.9g SZH:32.3g CK:2.0g FH:6.2g SÓ:1.5g CA:60.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Diab. meggyleves * (1;7;) EN:138.7kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:17.1g CK:10.1g FH:2.5g SÓ:1.0g CA:36.0mg Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g Burgonyapüre(200g) (7;) EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. zöldbabpürefőz.* (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg
Vacsora	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Darált baromfi párizsi rúd eF-eF 0,07 kg allergén 0 EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Darált sonkás szelet 0,1 kg EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Darált zala felvágott EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g
Napi összesítés	EN: 1264.8 kcal; ZS: 39.7 g; TZS: 16.0 g; SZH: 163.2 g; CK: 28.4 g; FH: 59.4 g; SÓ: 8.5 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1751.2 kcal; ZS: 76.1 g; TZS: 28.0 g; SZH: 197.5 g; CK: 20.0 g; FH: 63.9 g; SÓ: 9.0 g; CA: 465.0 mg;	EN: 1198.2 kcal; ZS: 43.9 g; TZS: 12.9 g; SZH: 139.3 g; CK: 23.1 g; FH: 55.0 g; SÓ: 7.2 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1547.7 kcal; ZS: 67.5 g; TZS: 28.7 g; SZH: 172.2 g; CK: 17.5 g; FH: 55.3 g; SÓ: 7.7 g; CA: 279.0 mg;	EN: 1294.6 kcal; ZS: 36.5 g; TZS: 15.3 g; SZH: 167.5 g; CK: 15.2 g; FH: 69.1 g; SÓ: 10.7 g; CA: 345.0 mg;	EN: 1456.7 kcal; ZS: 61.4 g; TZS: 26.0 g; SZH: 159.4 g; CK: 27.0 g; FH: 62.1 g; SÓ: 7.4 g; CA: 276.0 mg;	EN: 1218.4 kcal; ZS: 43.5 g; TZS: 16.9 g; SZH: 141.1 g; CK: 19.4 g; FH: 59.1 g; SÓ: 7.9 g; CA: 593.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Húskrém topp.30 g 1.00 D (1;7;) EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g
Ebéd	Diab. sárgarépaev./* (1;7;) EN:146.1kcal ZS:6.3g TZS:1.6g SZH:17.9g CK:5.6g FH:4.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g Burgonyapüre(200g) (7;) EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Diab. almamártás/B * (1;7;) EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg Pirított dara (20g) (1;) EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g FH:1.9g SÓ:1.5g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g CA:24.0mg Diab. salátafőzelék/F (1;7;) EN:213.7kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:21.1g CK:3.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g CA:36.0mg Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:257.1kcal ZS:16.9g TZS:4.9g SZH:4.0g CK:0.5g FH:21.6g SÓ:1.7g CA:24.0mg Párolt rizsköret (60g) EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Diab. meggyleves * (1;7;) EN:138.7kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:17.1g CK:10.1g FH:2.5g SÓ:1.0g CA:36.0mg Sertéspörkölt EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg Telj. kiörl. főtt sz.tészta (7 dkg) orsó (1;) EN:328.6kcal ZS:10.0g TZS:1.3g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Vacsora	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Húskrém topp.50 g. 1.00 DB (1;7;) EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg	Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1596.7 kcal; ZS: 60.9 g; TZS: 19.6 g; SZH: 192.5 g; CK: 32.6 g; FH: 62.8 g; SÓ: 10.4 g; CA: 540.0 mg;	EN: 1704.9 kcal; ZS: 61.7 g; TZS: 20.9 g; SZH: 201.4 g; CK: 27.0 g; FH: 77.3 g; SÓ: 8.4 g; CA: 645.0 mg;	EN: 1497.5 kcal; ZS: 44.4 g; TZS: 18.5 g; SZH: 180.2 g; CK: 34.5 g; FH: 84.6 g; SÓ: 7.9 g; CA: 900.0 mg;	EN: 1564.3 kcal; ZS: 57.8 g; TZS: 17.2 g; SZH: 186.7 g; CK: 14.1 g; FH: 67.2 g; SÓ: 9.0 g; CA: 264.0 mg;	EN: 1469.2 kcal; ZS: 45.0 g; TZS: 17.7 g; SZH: 188.0 g; CK: 24.0 g; FH: 71.3 g; SÓ: 9.6 g; CA: 549.0 mg;	EN: 1873.4 kcal; ZS: 79.7 g; TZS: 30.3 g; SZH: 202.5 g; CK: 31.9 g; FH: 78.0 g; SÓ: 10.2 g; CA: 456.0 mg;	EN: 1666.5 kcal; ZS: 60.9 g; TZS: 24.8 g; SZH: 187.6 g; CK: 36.2 g; FH: 80.0 g; SÓ: 8.7 g; CA: 1013.0 mg;

GasztVital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:159.0kcal ZS:18.0g TZS:8.4g SÓ:0.1g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:159.0kcal ZS:18.0g TZS:8.4g SÓ:0.1g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Kenyér 0.07 KG (1;6;) EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Liga margarin(kg) 0.05 KG EN:265.0kcal ZS:30.0g TZS:14.0g SÓ:0.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Ebéd	Diab. tej 0 sárgarépaev. * EN:83.2kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:8.4g CK:3.0g FH:1.4g SÓ:1.6g Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g Petr. burg. (200 g) EN:211.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Párolt rizsköret (60g) EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Diab. tej 0 almamártás/B * (1;) EN:86.9kcal ZS:0.4g TZS:0.4g SZH:18.3g CK:7.4g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. tej 0 salátafőz./F (1;) EN:194.7kcal ZS:6.3g TZS:0.6g SZH:24.2g CK:0.0g FH:9.0g SÓ:1.5g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Párolt rizsköret (60g) EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g Diab. alma befőtt 0.10 L * EN:36.0kcal ZS:0.3g TZS:0.3g SZH:7.7g CK:7.4g FH:0.3g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Diab. tej 0 meggyleves * (1;) EN:58.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:12.5g CK:6.9g FH:1.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (200 g) EN:211.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. tej 0 zöldbabfőz * (1;) EN:159.1kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:20.5g CK:3.3g FH:5.7g SÓ:1.5g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Vacsora	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Napi összesítés	EN: 1277.3 kcal; ZS: 51.8 g; TZS:	EN: 1516.2 kcal; ZS: 55.2 g; TZS:	EN: 1155.7 kcal; ZS: 42.4 g; TZS:	EN: 1331.6 kcal; ZS: 48.4 g; TZS:	EN: 1247.6 kcal; ZS: 35.7 g; TZS:	EN: 1514.2 kcal; ZS: 72.7 g; TZS:	EN: 1438.3 kcal; ZS: 67.3 g; TZS:

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
--	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

Vacsora

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Köményes sajt 0,10 kg (7;) EN:268.0kcal ZS:16.0g TZS:10.4g SZH:1.0g CK:1.0g FH:30.0g SÓ:1.5g CA:600.0mg Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g
Tízórai	Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;) EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg	Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;) EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;) EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g
Ebéd	Diab. tej 0 sárgarépalev.* EN:83.2kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:8.4g CK:3.0g FH:1.4g SÓ:1.6g Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g Petr. burg. (200 g) EN:211.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g	Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:131.4kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:21.2g CK:2.8g FH:3.2g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Párolt rizsköret (50g) EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.5g	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Diab. tej 0 almamártás/B * (1;) EN:86.9kcal ZS:0.4g TZS:0.4g SZH:18.3g CK:7.4g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. tej 0 salátafőz./F (1;) EN:194.7kcal ZS:6.3g TZS:0.6g SZH:24.2g CK:0.0g FH:9.0g SÓ:1.5g	Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Tej 0 majorannás tokány (1;) EN:351.9kcal ZS:29.3g TZS:8.0g SZH:3.5g CK:0.0g FH:18.5g SÓ:1.6g Párolt rizsköret (50g) EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.5g	Diab. tej 0 almaleves/B * (1;) EN:59.1kcal ZS:0.3g TZS:0.3g SZH:12.5g CK:5.2g FH:1.2g SÓ:1.0g CA:0.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (150 g) EN:211.5kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:1.5g	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. tej 0 zöldbabpüre.* (1;) EN:131.8kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:14.8g CK:3.3g FH:4.9g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g
Vacsora	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg	Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g
	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Diab. linser /házi/ 2.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g
	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g
	15.4 g; SZH: 156.0 g; CK: 12.9 g; FH: 44.4 g; SÓ: 10.3 g;	17.2 g; SZH: 181.9 g; CK: 5.8 g; FH: 71.8 g; SÓ: 9.4 g;	16.2 g; SZH: 138.9 g; CK: 23.5 g; FH: 50.3 g; SÓ: 6.4 g; CA: 0.0 mg;	13.4 g; SZH: 153.4 g; CK: 3.8 g; FH: 66.2 g; SÓ: 9.3 g; CA: 0.0 mg;	11.2 g; SZH: 170.8 g; CK: 18.3 g; FH: 57.4 g; SÓ: 9.1 g; CA: 0.0 mg;	22.9 g; SZH: 151.3 g; CK: 10.9 g; FH: 60.3 g; SÓ: 9.8 g; CA: 0.0 mg;	23.4 g; SZH: 142.3 g; CK: 13.9 g; FH: 60.7 g; SÓ: 9.0 g; CA: 0.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g
Tízórai	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg	Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g CA:300.0mg
Ebéd	Diab. sárgarépalev./ * (1;7;) EN:146.1kcal ZS:6.3g TZS:1.6g SZH:17.9g CK:5.6g FH:4.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g Burgonyapüre(200g) (7;) EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Diab. almamártás/B * (1;7;) EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. salátafőzelék/F (1;7;) EN:213.7kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:21.1g CK:3.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:257.1kcal ZS:16.9g TZS:4.9g SZH:4.0g CK:0.5g FH:21.6g SÓ:1.7g CA:24.0mg Párolt rizsköret (50g) EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.5g	Diab. meggyleves * (1;7;) EN:138.7kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:17.1g CK:10.1g FH:2.5g SÓ:1.0g CA:36.0mg Sertéspörkölt EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg Telj. kiőrl. főtt sz.tészta (7 dkg) orsó (1;) EN:328.6kcal ZS:10.0g TZS:1.3g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g

Vacsora

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(kehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halaz; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg	Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g CA:195.0mg	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g CA:180.0mg	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg
	Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g	Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g	Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g	Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g
	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g
	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g		Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1687.6 kcal; ZS: 56.2 g; TZS: 18.9 g; SZH: 222.6 g; CK: 24.8 g; FH: 65.3 g; SÓ: 11.2 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1889.6 kcal; ZS: 64.1 g; TZS: 19.8 g; SZH: 244.7 g; CK: 20.2 g; FH: 73.4 g; SÓ: 8.9 g; CA: 225.0 mg;	EN: 1672.2 kcal; ZS: 48.9 g; TZS: 19.9 g; SZH: 208.2 g; CK: 27.2 g; FH: 89.1 g; SÓ: 7.2 g; CA: 660.0 mg;	EN: 2234.2 kcal; ZS: 96.7 g; TZS: 44.1 g; SZH: 237.6 g; CK: 15.0 g; FH: 89.3 g; SÓ: 9.1 g; CA: 579.0 mg;	EN: 1796.0 kcal; ZS: 64.5 g; TZS: 25.6 g; SZH: 224.6 g; CK: 15.6 g; FH: 71.4 g; SÓ: 9.7 g; CA: 309.0 mg;	EN: 2143.1 kcal; ZS: 90.5 g; TZS: 35.8 g; SZH: 231.4 g; CK: 24.2 g; FH: 91.2 g; SÓ: 11.2 g; CA: 516.0 mg;	EN: 1893.3 kcal; ZS: 71.7 g; TZS: 30.0 g; SZH: 221.8 g; CK: 31.2 g; FH: 77.3 g; SÓ: 9.0 g; CA: 593.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g
Tízórai	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g
Ebéd	Diab. sárgarépalev./ * (1;7;) EN:146.1kcal ZS:6.3g TZS:1.6g SZH:17.9g CK:5.6g FH:4.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g Burgonyapüre(200g) (7;) EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Diab. almamártás/B * (1;7;) EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg Pirított dara (20g) (1;) EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g FH:1.9g SÓ:1.5g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. salátafőzelék/F (1;7;) EN:213.7kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:21.1g CK:3.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:257.1kcal ZS:16.9g TZS:4.9g SZH:4.0g CK:0.5g FH:21.6g SÓ:1.7g CA:24.0mg Párolt rizsköret (50g) EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.5g	Diab. meggyleves * (1;7;) EN:138.7kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:17.1g CK:10.1g FH:2.5g SÓ:1.0g CA:36.0mg Sertéspörkölt EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg Telj. kiörl. főtt sz.tészta (6 dk) orsó (1;) EN:293.5kcal ZS:9.9g TZS:1.2g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
	Baromfi párizsi rúd 0.09 kg eF-eF allergénmentes EN:182.7kcal ZS:15.3g TZS:5.4g SZH:1.4g CK:0.5g FH:9.9g SÓ:1.8g	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g	Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg
	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g
	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g		Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1613.4 kcal; ZS: 54.8 g; TZS: 18.1 g; SZH: 207.7 g; CK: 23.6 g; FH: 65.6 g; SÓ: 11.5 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1774.9 kcal; ZS: 59.3 g; TZS: 17.9 g; SZH: 229.6 g; CK: 18.9 g; FH: 71.4 g; SÓ: 8.8 g; CA: 225.0 mg;	EN: 1613.6 kcal; ZS: 46.7 g; TZS: 18.1 g; SZH: 200.6 g; CK: 25.6 g; FH: 87.8 g; SÓ: 8.3 g; CA: 660.0 mg;	EN: 2008.2 kcal; ZS: 90.8 g; TZS: 41.7 g; SZH: 201.5 g; CK: 12.8 g; FH: 83.7 g; SÓ: 8.3 g; CA: 579.0 mg;	EN: 1755.5 kcal; ZS: 60.3 g; TZS: 23.9 g; SZH: 223.5 g; CK: 14.9 g; FH: 72.0 g; SÓ: 10.0 g; CA: 309.0 mg;	EN: 1993.2 kcal; ZS: 85.6 g; TZS: 33.7 g; SZH: 209.0 g; CK: 22.6 g; FH: 88.1 g; SÓ: 11.2 g; CA: 516.0 mg;	EN: 1852.8 kcal; ZS: 67.6 g; TZS: 28.2 g; SZH: 220.7 g; CK: 30.5 g; FH: 77.8 g; SÓ: 9.3 g; CA: 593.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Diab. tea * (2,5 dl) Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Diab. tea * (2,5 dl) Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
Tízórai	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g CA:180.0mg Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Diab. almabefőtt 0,20 L * EN:72.0kcal ZS:0.6g TZS:0.6g SZH:15.4g CK:14.8g FH:0.5g	Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;) EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g
Ebéd	Diab. sárgarépaev./* (1;7;) EN:146.1kcal ZS:6.3g TZS:1.6g SZH:17.9g CK:5.6g FH:4.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g Burgonyapüre(200g) (7;) EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Diab. almamártás/B * (1;7;) EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg	Burgonyaleves (zöldséges) -Bet-diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. salátafőzelék/F (1;7;) EN:213.7kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:21.1g CK:3.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:257.1kcal ZS:16.9g TZS:4.9g SZH:4.0g CK:0.5g FH:21.6g SÓ:1.7g CA:24.0mg Párolt rizsköret (60g) EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Diab. meggyleves * (1;7;) EN:138.7kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:17.1g CK:10.1g FH:2.5g SÓ:1.0g CA:36.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (200 g) EN:211.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. zöldbabpürefőz.* (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g

Vacsora

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g
	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB (1;7;) EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Diab. almabefőtt 0,20 L *	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Diab. alma befőtt 0.08 KG *
	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg	Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg	Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg
Napi összesítés	EN: 1588.5 kcal; ZS: 51.4 g; TZS: 17.2 g; SZH: 211.1 g; CK: 28.6 g; FH: 63.4 g; SÓ: 10.4 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1892.5 kcal; ZS: 65.1 g; TZS: 22.1 g; SZH: 235.3 g; CK: 31.2 g; FH: 83.9 g; SÓ: 8.8 g; CA: 289.0 mg;	EN: 1754.7 kcal; ZS: 57.0 g; TZS: 24.8 g; SZH: 216.3 g; CK: 40.1 g; FH: 83.8 g; SÓ: 6.8 g; CA: 660.0 mg;	EN: 1916.5 kcal; ZS: 67.2 g; TZS: 24.9 g; SZH: 226.2 g; CK: 15.5 g; FH: 92.7 g; SÓ: 10.6 g; CA: 384.0 mg;	EN: 1776.3 kcal; ZS: 60.1 g; TZS: 24.2 g; SZH: 230.3 g; CK: 20.9 g; FH: 72.3 g; SÓ: 10.0 g; CA: 309.0 mg;	EN: 2117.5 kcal; ZS: 86.9 g; TZS: 34.4 g; SZH: 220.7 g; CK: 29.0 g; FH: 103.9 g; SÓ: 10.9 g; CA: 580.0 mg;	EN: 1796.9 kcal; ZS: 60.3 g; TZS: 23.8 g; SZH: 212.8 g; CK: 31.6 g; FH: 89.3 g; SÓ: 9.2 g; CA: 438.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g
Tízórai	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;) EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g CA:180.0mg Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg	Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g CA:300.0mg
Ebéd	Diab. sárgarépalev./* (1;7;) EN:146.1kcal ZS:6.3g TZS:1.6g SZH:17.9g CK:5.6g FH:4.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g Burgonyapüre(200g) (7;) EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Diab. almamártás/B * (1;7;) EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. salátafőzelék/F (1;7;) EN:213.7kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:21.1g CK:3.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:257.1kcal ZS:16.9g TZS:4.9g SZH:4.0g CK:0.5g FH:21.6g SÓ:1.7g CA:24.0mg Párolt rizsköret (50g) EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.5g	Diab. meggyleves * (1;7;) EN:138.7kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:17.1g CK:10.1g FH:2.5g SÓ:1.0g CA:36.0mg Sertéspörkölt EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg Telj. kiőrl. főtt sz.tészta (7 dkg) orsó (1;) EN:328.6kcal ZS:10.0g TZS:1.3g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g

GasztVital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg
	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g		Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g
	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g		Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1463.7 kcal; ZS: 50.3 g; TZS: 16.6 g; SZH: 186.4 g; CK: 22.9 g; FH: 60.4 g; SÓ: 10.9 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1714.0 kcal; ZS: 59.0 g; TZS: 17.7 g; SZH: 217.2 g; CK: 13.2 g; FH: 70.2 g; SÓ: 8.6 g; CA: 225.0 mg;	EN: 1411.1 kcal; ZS: 42.8 g; TZS: 17.5 g; SZH: 165.0 g; CK: 25.1 g; FH: 82.9 g; SÓ: 6.5 g; CA: 660.0 mg;	EN: 1747.3 kcal; ZS: 73.9 g; TZS: 34.1 g; SZH: 178.5 g; CK: 13.0 g; FH: 80.4 g; SÓ: 8.6 g; CA: 579.0 mg;	EN: 1346.2 kcal; ZS: 42.0 g; TZS: 15.7 g; SZH: 172.5 g; CK: 14.0 g; FH: 63.7 g; SÓ: 9.4 g; CA: 309.0 mg;	EN: 1895.6 kcal; ZS: 82.9 g; TZS: 32.1 g; SZH: 198.0 g; CK: 18.7 g; FH: 82.0 g; SÓ: 10.7 g; CA: 336.0 mg;	EN: 1706.5 kcal; ZS: 66.1 g; TZS: 27.9 g; SZH: 192.7 g; CK: 29.6 g; FH: 73.7 g; SÓ: 8.7 g; CA: 593.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
Tízórai	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:159.0kcal ZS:18.0g TZS:8.4g SÓ:0.1g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g Diab. almabefőtt 0,20 L * EN:72.0kcal ZS:0.6g TZS:0.6g SZH:15.4g CK:14.8g FH:0.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Diab. almabefőtt 0,20 L * EN:72.0kcal ZS:0.6g TZS:0.6g SZH:15.4g CK:14.8g FH:0.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
Ebéd	Diab. tej 0 sárgarépahev. * EN:83.2kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:8.4g CK:3.0g FH:1.4g SÓ:1.6g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tej 0 burgonyapüré (200g) EN:170.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:1.5g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. tej 0 parajfőzelék* (1;) EN:161.6kcal ZS:4.9g TZS:0.7g SZH:22.6g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:1.5g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. tej 0 almamártás/B * (1;) EN:86.9kcal ZS:0.4g TZS:0.4g SZH:18.3g CK:7.4g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Burgonyaleves (zöldséges) -Bet-diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. tej 0 salátafőz./F (1;) EN:194.7kcal ZS:6.3g TZS:0.6g SZH:24.2g CK:0.0g FH:9.0g SÓ:1.5g	Zöldségleves (diéta) *-Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. tej 0 tökfőzelék* (delikát 0) (1;) EN:140.8kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:1.5g	Diab. tej 0 meggyleves * (1;) EN:58.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:12.5g CK:6.9g FH:1.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg Darált csirkecomb EN:142.8kcal ZS:4.7g TZS:1.6g FH:23.4g SÓ:0.2g Tej 0 burgonyapüré (200g) EN:170.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:1.5g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. tej 0 zöldbabpüre.* (1;) EN:131.8kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:14.8g CK:3.3g FH:4.9g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
Vacsora	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Darált baromfi párizsi rúd eF-eF 0,07 kg allergén 0 EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Darált pulyka pizza szelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Darált sonkás szelet 0,1 kg EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Darált zala felvágott EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Darált baromfi párizsi rúd eF-eF 0,07 kg allergén 0 EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g
Napi összesítés	EN: 1351.3 kcal; ZS: 52.2 g; TZS: 19.6 g; SZH: 159.9 g; CK: 24.1 g; FH: 57.6 g; SÓ: 9.9 g;	EN: 1592.2 kcal; ZS: 52.8 g; TZS: 18.0 g; SZH: 200.8 g; CK: 27.0 g; FH: 70.8 g; SÓ: 8.7 g;	EN: 1623.6 kcal; ZS: 69.2 g; TZS: 24.4 g; SZH: 183.6 g; CK: 30.0 g; FH: 60.7 g; SÓ: 8.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1566.6 kcal; ZS: 53.8 g; TZS: 19.3 g; SZH: 200.5 g; CK: 24.3 g; FH: 64.2 g; SÓ: 8.6 g;	EN: 1436.5 kcal; ZS: 48.1 g; TZS: 17.3 g; SZH: 179.5 g; CK: 23.4 g; FH: 66.0 g; SÓ: 10.8 g;	EN: 1569.1 kcal; ZS: 58.9 g; TZS: 24.7 g; SZH: 189.2 g; CK: 22.2 g; FH: 66.3 g; SÓ: 8.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1377.8 kcal; ZS: 47.9 g; TZS: 15.6 g; SZH: 164.6 g; CK: 20.8 g; FH: 65.7 g; SÓ: 9.3 g;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g
Tízórai	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;) EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg	Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g CA:300.0mg
Ebéd	Diab. sárgarépalev./ * (1;7;) EN:146.1kcal ZS:6.3g TZS:1.6g SZH:17.9g CK:5.6g FH:4.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g Burgonyapüre(200g) (7;) EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Diab. almamártás/B * (1;7;) EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. salátafőzelék/F (1;7;) EN:213.7kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:21.1g CK:3.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:257.1kcal ZS:16.9g TZS:4.9g SZH:4.0g CK:0.5g FH:21.6g SÓ:1.7g CA:24.0mg Párolt rizsköret (50g) EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.5g	Diab. meggyleves * (1;7;) EN:138.7kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:17.1g CK:10.1g FH:2.5g SÓ:1.0g CA:36.0mg Sertéspörkölt EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg Telj. kiőrl. főtt sz.tészta (7 dkg) orsó (1;) EN:328.6kcal ZS:10.0g TZS:1.3g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g

Vacsora

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(kehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g	Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg
	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g		Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g
	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g		Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1498.7 kcal; ZS: 50.7 g; TZS: 16.6 g; SZH: 193.4 g; CK: 22.9 g; FH: 60.8 g; SÓ: 10.9 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1700.6 kcal; ZS: 58.6 g; TZS: 17.6 g; SZH: 215.6 g; CK: 18.2 g; FH: 68.9 g; SÓ: 8.3 g; CA: 225.0 mg;	EN: 1446.1 kcal; ZS: 43.2 g; TZS: 17.5 g; SZH: 172.0 g; CK: 25.1 g; FH: 83.4 g; SÓ: 6.5 g; CA: 660.0 mg;	EN: 2045.2 kcal; ZS: 91.2 g; TZS: 41.8 g; SZH: 208.5 g; CK: 13.1 g; FH: 84.9 g; SÓ: 8.6 g; CA: 579.0 mg;	EN: 1644.1 kcal; ZS: 59.4 g; TZS: 23.5 g; SZH: 202.5 g; CK: 14.0 g; FH: 68.2 g; SÓ: 9.5 g; CA: 309.0 mg;	EN: 1954.1 kcal; ZS: 85.0 g; TZS: 33.6 g; SZH: 202.2 g; CK: 22.3 g; FH: 86.8 g; SÓ: 10.8 g; CA: 516.0 mg;	EN: 1741.5 kcal; ZS: 66.5 g; TZS: 27.9 g; SZH: 199.7 g; CK: 29.6 g; FH: 74.1 g; SÓ: 8.7 g; CA: 593.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g
Tízórai	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Diab. almabefőtt 0,20 L * EN:72.0kcal ZS:0.6g TZS:0.6g SZH:15.4g CK:14.8g FH:0.5g	Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg	Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g
Ebéd	Diab. sárgarépaev./* (1;7;) EN:146.1kcal ZS:6.3g TZS:1.6g SZH:17.9g CK:5.6g FH:4.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g Burgonyapüre(200g) (7;) EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Diab. almamártás/B * (1;7;) EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg	Burgonyaleves (zöldséges) -Bet-diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. salátafőzelék/F (1;7;) EN:213.7kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:21.1g CK:3.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:257.1kcal ZS:16.9g TZS:4.9g SZH:4.0g CK:0.5g FH:21.6g SÓ:1.7g CA:24.0mg Párolt rizsköret (50g) EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.5g	Diab. meggyleves * (1;7;) EN:138.7kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:17.1g CK:10.1g FH:2.5g SÓ:1.0g CA:36.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (200 g) EN:211.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. zöldbabpürefőz.* (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g
Vacsora	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halaz; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Diab. almabefőtt 0,20 L * EN:72.0kcal ZS:0.6g TZS:0.6g SZH:15.4g CK:14.8g FH:0.5g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g
Napi összesítés	EN: 1477.1 kcal; ZS: 50.5 g; TZS: 16.9 g; SZH: 190.1 g; CK: 27.8 g; FH: 59.7 g; SÓ: 9.9 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1855.4 kcal; ZS: 64.7 g; TZS: 22.0 g; SZH: 228.3 g; CK: 30.9 g; FH: 82.7 g; SÓ: 8.7 g; CA: 289.0 mg;	EN: 1643.4 kcal; ZS: 56.1 g; TZS: 24.5 g; SZH: 195.2 g; CK: 39.4 g; FH: 80.1 g; SÓ: 6.3 g; CA: 660.0 mg;	EN: 1842.2 kcal; ZS: 66.7 g; TZS: 24.5 g; SZH: 212.2 g; CK: 15.0 g; FH: 90.1 g; SÓ: 10.2 g; CA: 384.0 mg;	EN: 1667.4 kcal; ZS: 59.4 g; TZS: 23.8 g; SZH: 208.5 g; CK: 20.3 g; FH: 68.9 g; SÓ: 9.7 g; CA: 309.0 mg;	EN: 1977.3 kcal; ZS: 85.8 g; TZS: 33.7 g; SZH: 193.6 g; CK: 22.2 g; FH: 99.9 g; SÓ: 10.3 g; CA: 580.0 mg;	EN: 1721.3 kcal; ZS: 63.5 g; TZS: 26.4 g; SZH: 192.3 g; CK: 31.2 g; FH: 84.5 g; SÓ: 8.9 g; CA: 438.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g CA:105.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g
Tízórai	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;) EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Diab. almabefőtt 0,20 L * EN:72.0kcal ZS:0.6g TZS:0.6g SZH:15.4g CK:14.8g FH:0.5g	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g
Ebéd	Diab. sárgarépalev./ * (1;7;) EN:146.1kcal ZS:6.3g TZS:1.6g SZH:17.9g CK:5.6g FH:4.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g Burgonyapüre(200g) (7;) EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Diab. almamártás/B * (1;7;) EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. salátafőzelék/F (ecet 0) (1;7;) EN:213.5kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:21.1g CK:3.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:257.1kcal ZS:16.9g TZS:4.9g SZH:4.0g CK:0.5g FH:21.6g SÓ:1.7g CA:24.0mg Párolt rizsköret (50g) EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.5g	Diab. almalev/B * (1;7;) EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g CA:30.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (200 g) EN:211.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. zöldbabpüre főz* (ecet 0) (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g
Vacsora	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g
Napi összesítés	EN: 1516.3 kcal; ZS: 57.5 g; TZS: 18.3 g; SZH: 184.7 g; CK: 22.4 g; FH: 59.7 g; SÓ: 9.9 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1927.4 kcal; ZS: 66.8 g; TZS: 22.9 g; SZH: 239.4 g; CK: 31.6 g; FH: 84.4 g; SÓ: 8.9 g; CA: 289.0 mg;	EN: 1613.5 kcal; ZS: 56.0 g; TZS: 24.2 g; SZH: 187.7 g; CK: 25.3 g; FH: 81.1 g; SÓ: 6.5 g; CA: 660.0 mg;	EN: 2038.8 kcal; ZS: 91.0 g; TZS: 42.0 g; SZH: 207.7 g; CK: 19.0 g; FH: 84.7 g; SÓ: 8.6 g; CA: 579.0 mg;	EN: 1667.5 kcal; ZS: 59.4 g; TZS: 23.9 g; SZH: 208.5 g; CK: 20.4 g; FH: 68.9 g; SÓ: 9.7 g; CA: 309.0 mg;	EN: 1909.0 kcal; ZS: 84.6 g; TZS: 33.1 g; SZH: 181.8 g; CK: 16.9 g; FH: 97.9 g; SÓ: 10.2 g; CA: 574.0 mg;	EN: 1815.9 kcal; ZS: 71.9 g; TZS: 31.8 g; SZH: 196.1 g; CK: 32.9 g; FH: 86.3 g; SÓ: 8.9 g; CA: 657.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Kenyér 0.06 KG (1;6;) EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.06 KG (1;6;) EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.07 KG (1;6;) EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g
Tízórai	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g Diab. almabefőtt 0,20 L * EN:72.0kcal ZS:0.6g TZS:0.6g SZH:15.4g CK:14.8g FH:0.5g Kenyér 0.03 KG (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Kenyér 0.03 KG (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Kenyér 0.03 KG (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;) EN:123.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g SZH:2.3g CK:2.3g FH:6.0g SÓ:1.0g CA:210.0mg	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kenyér 0.03 KG (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
Ebéd	Diab. sárgarépaev./ * (1;7;) EN:146.1kcal ZS:6.3g TZS:1.6g SZH:17.9g CK:5.6g FH:4.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Burgonyapüre(200g) (7;) EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. almamártás/B * (1;7;) EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. salátafőzelék/F (1;7;) EN:213.7kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:21.1g CK:3.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. tökfőzelék * (1;7;) EN:247.0kcal ZS:9.9g TZS:3.9g SZH:32.3g CK:2.0g FH:6.2g SÓ:1.5g CA:60.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Diab. meggyleves * (1;7;) EN:138.7kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:17.1g CK:10.1g FH:2.5g SÓ:1.0g CA:36.0mg Darált csirkecomb EN:142.8kcal ZS:4.7g TZS:1.6g FH:23.4g SÓ:0.2g Burgonyapüre(200g) (7;) EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. zöldbabpürefőz.* (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg
Vacsora	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halaz; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Darált baromfi párizsi rúd eF-eF 0,07 kg allergén 0 EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Kenyér 0,1 KG (1;6;) EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.07 KG (1;6;) EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g	Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;) EN:123.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g SZH:2.3g CK:2.3g FH:6.0g SÓ:1.0g CA:210.0mg Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Kenyér 0,1 KG (1;6;) EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g	Diab. linser /házi/ 2.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Kenyér 0.07 KG (1;6;) EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g	Darált sonkás szelet 0,1 kg EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Kenyér 0,1 KG (1;6;) EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Darált zala felvágott EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Kenyér 0.06 KG (1;6;) EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g	Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Napi összesítés	EN: 1361.0 kcal; ZS: 43.3 g; TZS: 15.6 g; SZH: 174.0 g; CK: 26.6 g; FH: 64.4 g; SÓ: 9.3 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1615.1 kcal; ZS: 52.0 g; TZS: 18.2 g; SZH: 205.7 g; CK: 29.5 g; FH: 74.1 g; SÓ: 8.2 g; CA: 289.0 mg;	EN: 1509.3 kcal; ZS: 56.2 g; TZS: 24.6 g; SZH: 181.3 g; CK: 31.7 g; FH: 62.6 g; SÓ: 7.7 g; CA: 450.0 mg;	EN: 1776.5 kcal; ZS: 87.0 g; TZS: 42.7 g; SZH: 174.6 g; CK: 19.2 g; FH: 64.7 g; SÓ: 8.1 g; CA: 489.0 mg;	EN: 1621.3 kcal; ZS: 54.1 g; TZS: 23.5 g; SZH: 203.6 g; CK: 21.3 g; FH: 73.8 g; SÓ: 10.7 g; CA: 345.0 mg;	EN: 1568.5 kcal; ZS: 56.6 g; TZS: 27.5 g; SZH: 165.5 g; CK: 22.8 g; FH: 94.9 g; SÓ: 8.6 g; CA: 640.0 mg;	EN: 1407.8 kcal; ZS: 49.1 g; TZS: 20.3 g; SZH: 167.7 g; CK: 31.0 g; FH: 66.7 g; SÓ: 8.4 g; CA: 773.0 mg;

GasztVital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Kenyér 0.07 KG (1;6;) EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Kenyér 0.07 KG (1;6;) EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Kenyér 0.07 KG (1;6;) EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.07 KG (1;6;) EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Kenyér 0.07 KG (1;6;) EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.07 KG (1;6;) EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Kenyér 0.07 KG (1;6;) EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g
Tízórai	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:159.0kcal ZS:18.0g TZS:8.4g SÓ:0.1g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Kenyér 0,1 KG (1;6;) EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g
Ebéd	Diab. tej 0 sárgarépahev. * EN:83.2kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:8.4g CK:3.0g FH:1.4g SÓ:1.6g Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g Petr. burg. (200 g) EN:211.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Párolt rizsköret (50g) EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Diab. tej 0 almamártás/B * (1;) EN:86.9kcal ZS:0.4g TZS:0.4g SZH:18.3g CK:7.4g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. tej 0 salátafőz./F (1;) EN:194.7kcal ZS:6.3g TZS:0.6g SZH:24.2g CK:0.0g FH:9.0g SÓ:1.5g	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Párolt rizsköret (50g) EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.5g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Diab. tej 0 meggyleves * (1;) EN:58.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:12.5g CK:6.9g FH:1.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (200 g) EN:211.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. tej 0 zöldbabfőz * (1;) EN:159.1kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:20.5g CK:3.3g FH:5.7g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g
Vacsora	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kenyér 0,1 KG (1;6;) EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Kenyér 0,1 KG (1;6;) EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kenyér 0,1 KG (1;6;) EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Kenyér 0,1 KG (1;6;) EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Kenyér 0,1 KG (1;6;) EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Kenyér 0,1 KG (1;6;) EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g	Kenyér 0,1 KG (1;6;) EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1512.8 kcal; ZS: 61.8 g; TZS: 19.4 g; SZH: 182.2 g; CK: 18.7 g; FH: 54.1 g; SÓ: 11.3 g;	EN: 1790.8 kcal; ZS: 61.1 g; TZS: 19.6 g; SZH: 228.0 g; CK: 13.8 g; FH: 78.8 g; SÓ: 10.5 g;	EN: 1692.1 kcal; ZS: 64.0 g; TZS: 25.4 g; SZH: 206.1 g; CK: 30.8 g; FH: 66.5 g; SÓ: 8.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1853.9 kcal; ZS: 66.8 g; TZS: 21.4 g; SZH: 227.6 g; CK: 5.4 g; FH: 79.1 g; SÓ: 10.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1641.0 kcal; ZS: 51.0 g; TZS: 17.3 g; SZH: 219.1 g; CK: 23.8 g; FH: 70.9 g; SÓ: 11.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1901.0 kcal; ZS: 90.5 g; TZS: 30.8 g; SZH: 199.4 g; CK: 11.7 g; FH: 67.7 g; SÓ: 10.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1506.0 kcal; ZS: 54.3 g; TZS: 16.4 g; SZH: 175.5 g; CK: 15.1 g; FH: 71.5 g; SÓ: 9.9 g; CA: 0.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g
Tízórai	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;) EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;) EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Búzakorpás diákrúd 0.25 DB (1;7;) EN:37.1kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:7.0g CK:0.3g FH:1.3g SÓ:0.2g	Búzakorpás diákrúd 0.25 DB (1;7;) EN:37.1kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:7.0g CK:0.3g FH:1.3g SÓ:0.2g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg	Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g CA:300.0mg
Ebéd	Diab. sárgarépaev./* (1;7;) EN:146.1kcal ZS:6.3g TZS:1.6g SZH:17.9g CK:5.6g FH:4.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g Burgonyapüre(200g) (7;) EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Diab. almamártás/B * (1;7;) EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg	Burgonyaleves (zöldséges) -Bet-diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. salátafőzelék/F (1;7;) EN:213.7kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:21.1g CK:3.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:257.1kcal ZS:16.9g TZS:4.9g SZH:4.0g CK:0.5g FH:21.6g SÓ:1.7g CA:24.0mg Párolt rizsköret (50g) EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.5g	Diab. meggyleves * (1;7;) EN:138.7kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:17.1g CK:10.1g FH:2.5g SÓ:1.0g CA:36.0mg Sertéspörkölt EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg Telj. kiőrl. főtt sz.tészta (7 dkg) orsó (1;) EN:328.6kcal ZS:10.0g TZS:1.3g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g

Vacsora

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1424.4 kcal; ZS: 50.1 g; TZS: 16.4 g; SZH: 179.4 g; CK: 22.4 g; FH: 58.3 g; SÓ: 10.5 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1661.2 kcal; ZS: 59.8 g; TZS: 18.0 g; SZH: 205.7 g; CK: 18.1 g; FH: 66.8 g; SÓ: 8.0 g; CA: 225.0 mg;	EN: 1334.8 kcal; ZS: 42.2 g; TZS: 17.2 g; SZH: 151.0 g; CK: 24.2 g; FH: 79.7 g; SÓ: 6.1 g; CA: 660.0 mg;	EN: 1859.6 kcal; ZS: 89.6 g; TZS: 41.1 g; SZH: 173.5 g; CK: 11.6 g; FH: 78.7 g; SÓ: 7.7 g; CA: 579.0 mg;	EN: 1495.6 kcal; ZS: 58.2 g; TZS: 23.0 g; SZH: 174.5 g; CK: 13.0 g; FH: 63.3 g; SÓ: 8.7 g; CA: 309.0 mg;	EN: 1768.4 kcal; ZS: 83.4 g; TZS: 32.8 g; SZH: 167.2 g; CK: 20.9 g; FH: 80.5 g; SÓ: 9.9 g; CA: 516.0 mg;	EN: 1667.2 kcal; ZS: 65.9 g; TZS: 27.6 g; SZH: 185.7 g; CK: 29.0 g; FH: 71.6 g; SÓ: 8.4 g; CA: 593.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg B. alma-őszibarack bébidessert (4 hó) 1.DB. EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g B. cukkini csirkehússal rizzzel (tej 0) (8 hó) 1 DB EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg B. sütőtök-alma bébidesszert (4 hó) 1 DB EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g B. brokkoli cs.hússal, tésztával, sajttal (8 hó) 1 DB (1;) EN:149.6kcal ZS:5.1g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:0.9g FH:7.9g SÓ:0.6g Diab. almabefőtt 0,20 L * EN:72.0kcal ZS:0.6g TZS:0.6g SZH:15.4g CK:14.8g FH:0.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg B. sütőtök rizszel, sonkával (11 hó) 1 DB (7;) EN:147.4kcal ZS:5.9g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:2.4g FH:5.5g SÓ:0.8g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg B. sütőtök-alma bébidesszert (4 hó) 1 DB EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g B. spenótos tészta csirkehússal (11 hó) 1 DB (1;7;) EN:149.6kcal ZS:4.8g TZS:1.5g SZH:18.3g CK:1.8g FH:7.3g SÓ:0.6g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg B. alma-őszibarack bébidessert (4 hó) 1.DB. EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g B. brokkoli cs.hússal, tésztával, sajttal (8 hó) 1 DB (1;) EN:149.6kcal ZS:5.1g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:0.9g FH:7.9g SÓ:0.6g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg B. cukkini csirkehússal rizzzel (tej 0) (8 hó) 1 DB EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g B. sütőtök-alma bébidesszert (4 hó) 1 DB EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg B. alma-őszibarack bébidessert (4 hó) 1.DB. EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g B. brokkoli cs.hússal, tésztával, sajttal (8 hó) 1 DB (1;) EN:149.6kcal ZS:5.1g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:0.9g FH:7.9g SÓ:0.6g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
Ebéd	Diab. sárgarépa leves* (turmixolva) (1;7;) EN:146.1kcal ZS:6.3g TZS:1.6g SZH:17.9g CK:5.6g FH:4.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Burgonyapüre(200g) (7;) EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg	Tarhonya leves*-Bet-(diétás)(Turmixolva) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Húspuding (sertés) (1;3;7;) EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g SZH:19.1g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g CA:60.0mg Diab. parajfőzelék* (8dkg) (1;7;) EN:228.0kcal ZS:10.9g TZS:1.2g SZH:24.7g CK:2.6g FH:6.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Diab. vanília puding(por) (3;7;) EN:93.4kcal ZS:4.8g TZS:2.3g SZH:10.1g CK:1.5g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:36.0mg	Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;) EN:88.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. almamártás/B turmixolva * (1;7;) EN:230.3kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:37.9g CK:9.5g FH:5.7g SÓ:1.0g CA:60.0mg	Burgonyaleves(zöldséges)diétás*(Turmixolva) (1;) EN:211.9kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:36.4g CK:0.5g FH:5.0g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g Diab. salátafőzelék/F (turmixolva) (1;7;) EN:213.7kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:21.1g CK:3.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg Diab. vanília puding(por) (3;7;) EN:93.4kcal ZS:4.8g TZS:2.3g SZH:10.1g CK:1.5g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:36.0mg	Zöldségleves diétás*(turmixolva) (1;3;) EN:124.2kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:18.5g CK:2.5g FH:3.4g SÓ:1.5g Diab. tejbedara (1;7;) EN:260.2kcal ZS:6.4g TZS:4.5g SZH:39.4g CK:10.0g FH:10.8g SÓ:0.7g CA:242.8mg	Diab. meggyleves* (Turmixolva) (1;7;) EN:114.8kcal ZS:4.7g TZS:3.1g SZH:14.9g CK:10.7g FH:2.5g SÓ:1.0g CA:24.0mg Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g Burgonyapüre(200g) (7;) EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg	Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;) EN:88.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. zöldbabpürefőz.* (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg
Vacsora	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Darált baromfi párizsi rúd eF-eF 0,07 kg allergén 0 EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g B. zölborsópüre csirkehússal (5 hó) 1.00 DB EN:148.2kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:16.3g CK:3.0g FH:7.2g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Darált sonkás szelet 0,1 kg EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Darált zala felvágott EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Napi összesítés	EN: 1529.2 kcal; ZS: 46.7 g; TZS: 18.3 g; SZH: 200.4 g; CK: 62.0 g; FH: 67.2 g; SÓ: 8.6 g; CA: 480.0 mg;	EN: 1967.8 kcal; ZS: 82.3 g; TZS: 31.1 g; SZH: 217.5 g; CK: 58.3 g; FH: 81.2 g; SÓ: 7.6 g; CA: 640.0 mg;	EN: 1263.7 kcal; ZS: 37.0 g; TZS: 15.8 g; SZH: 158.3 g; CK: 43.3 g; FH: 66.3 g; SÓ: 6.4 g; CA: 660.0 mg;	EN: 1692.1 kcal; ZS: 72.2 g; TZS: 32.3 g; SZH: 188.2 g; CK: 35.8 g; FH: 62.0 g; SÓ: 7.0 g; CA: 495.0 mg;	EN: 1294.9 kcal; ZS: 32.2 g; TZS: 15.0 g; SZH: 184.3 g; CK: 51.4 g; FH: 61.0 g; SÓ: 7.7 g; CA: 842.8 mg;	EN: 1536.7 kcal; ZS: 65.2 g; TZS: 29.1 g; SZH: 155.8 g; CK: 40.6 g; FH: 76.5 g; SÓ: 6.7 g; CA: 508.0 mg;	EN: 1301.0 kcal; ZS: 37.1 g; TZS: 12.9 g; SZH: 166.9 g; CK: 40.9 g; FH: 65.6 g; SÓ: 7.2 g; CA: 438.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;) EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
Tízórai	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg	Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg	Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg	Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg	Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg
Ebéd	Csontleves(ures) * EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g Petr. burg. (200 g) EN:211.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Csontleves(ures) * EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Zöldségleves (tészta 0) * EN:52.0kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:1.4g FH:0.9g SÓ:1.0g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Diab. almamártás/B * (1;7;) EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg	Csontleves(ures) * EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. salátafőzelék/F (1;7;) EN:213.7kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:21.1g CK:3.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg	Csontleves(ures) * EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. tökfőzelék * (1;7;) EN:247.0kcal ZS:9.9g TZS:3.9g SZH:32.3g CK:2.0g FH:6.2g SÓ:1.5g CA:60.0mg	Diab. meggyleves * (1;7;) EN:138.7kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:17.1g CK:10.1g FH:2.5g SÓ:1.0g CA:36.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (150 g) EN:211.5kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Zöldségleves (tészta 0) * EN:52.0kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:1.4g FH:0.9g SÓ:1.0g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg
Vacsora	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 82 / 131

Nyomtatva: 2025.09.30. 12:44

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg	Pulyka pizza szelet 0.05 KG (6;) EN:63.0kcal ZS:3.8g TZS:1.3g SZH:0.9g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:1.1g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg
	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g		Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
Napi összesítés	EN: 1211.4 kcal; ZS: 47.0 g; TZS: 15.8 g; SZH: 129.9 g; CK: 9.3 g; FH: 63.3 g; SÓ: 10.4 g; CA: 480.0 mg;	EN: 1383.3 kcal; ZS: 49.4 g; TZS: 19.1 g; SZH: 156.3 g; CK: 14.3 g; FH: 71.9 g; SÓ: 7.6 g; CA: 289.0 mg;	EN: 1078.8 kcal; ZS: 35.5 g; TZS: 17.5 g; SZH: 111.2 g; CK: 18.6 g; FH: 72.9 g; SÓ: 5.4 g; CA: 765.0 mg;	EN: 1302.4 kcal; ZS: 47.1 g; TZS: 18.3 g; SZH: 133.3 g; CK: 13.9 g; FH: 79.5 g; SÓ: 9.2 g; CA: 564.0 mg;	EN: 1407.0 kcal; ZS: 56.0 g; TZS: 23.9 g; SZH: 152.8 g; CK: 13.0 g; FH: 65.5 g; SÓ: 8.7 g; CA: 345.0 mg;	EN: 1618.3 kcal; ZS: 78.1 g; TZS: 29.0 g; SZH: 144.1 g; CK: 18.2 g; FH: 78.5 g; SÓ: 9.8 g; CA: 516.0 mg;	EN: 1354.7 kcal; ZS: 52.0 g; TZS: 21.3 g; SZH: 129.8 g; CK: 17.6 g; FH: 83.6 g; SÓ: 7.7 g; CA: 562.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.06 KG (1;6;) EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.07 KG (1;6;) EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D (1;3;7;) EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.06 KG (1;6;) EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D (1;3;7;) EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.07 KG (1;6;) EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.07 KG (1;6;) EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g
Tízórai	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Húskrém topp.30 g 1.00 D (1;3;7;) EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;) EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kenyér 0.03 KG (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Kenyér 0.03 KG (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Kenyér 0.03 KG (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Kenyér 0.03 KG (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Kenyér 0.03 KG (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g
Ebéd	Diab. sárgarépaev./ * (1;7;) EN:146.1kcal ZS:6.3g TZS:1.6g SZH:17.9g CK:5.6g FH:4.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Burgonyapüre(200g) (7;) EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Húspuding (sertés) (1;3;7;) EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g SZH:19.1g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g CA:60.0mg Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Rántott leves (diétás) (1;) EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. almamártás/B * (1;7;) EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g Diab. salátafőzelék/F (1;7;) EN:213.7kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:21.1g CK:3.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Diab. tejberizs * (7;) EN:233.0kcal ZS:6.1g TZS:4.3g SZH:34.9g CK:10.0g FH:9.8g SÓ:0.7g CA:242.8mg	Diab. almalev/B * (1;7;) EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g CA:30.0mg Darált csirkecomb EN:142.8kcal ZS:4.7g TZS:1.6g FH:23.4g SÓ:0.2g Burgonyapüre(vaj 0)(200 g) (7;) EN:228.0kcal ZS:3.2g TZS:2.0g SZH:41.8g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Diab. tejbedara (1;7;) EN:260.2kcal ZS:6.4g TZS:4.5g SZH:39.4g CK:10.0g FH:10.8g SÓ:0.7g CA:242.8mg
Vacsora	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB (7;) EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halák; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 84 / 131

Nyomtatva: 2025.09.30. 12:44

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Kenyér 0.07 KG (1;6;) EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.06 KG (1;6;) EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Kenyér 0.06 KG (1;6;) EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Kenyér 0,1 KG (1;6;) EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g	Krémsajt tömlős (10 dkg) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg Kenyér 0,1 KG (1;6;) EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Kenyér 0.08 KG (1;6;) EN:192.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:38.4g CK:1.3g FH:6.9g SÓ:1.2g
Napi összesítés	EN: 1489.5 kcal; ZS: 52.4 g; TZS: 22.1 g; SZH: 168.5 g; CK: 31.2 g; FH: 82.6 g; SÓ: 8.8 g; CA: 960.0 mg;	EN: 2027.8 kcal; ZS: 88.9 g; TZS: 34.8 g; SZH: 221.5 g; CK: 24.9 g; FH: 79.4 g; SÓ: 9.0 g; CA: 529.0 mg;	EN: 1406.5 kcal; ZS: 54.8 g; TZS: 19.6 g; SZH: 167.0 g; CK: 22.2 g; FH: 55.1 g; SÓ: 7.3 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1893.1 kcal; ZS: 96.5 g; TZS: 41.0 g; SZH: 187.5 g; CK: 12.5 g; FH: 60.9 g; SÓ: 8.0 g; CA: 384.0 mg;	EN: 1661.1 kcal; ZS: 62.2 g; TZS: 31.1 g; SZH: 213.0 g; CK: 25.5 g; FH: 58.6 g; SÓ: 5.7 g; CA: 591.8 mg;	EN: 1458.5 kcal; ZS: 46.1 g; TZS: 25.2 g; SZH: 171.8 g; CK: 28.3 g; FH: 84.1 g; SÓ: 8.0 g; CA: 1205.0 mg;	EN: 1853.4 kcal; ZS: 86.3 g; TZS: 45.7 g; SZH: 186.0 g; CK: 23.2 g; FH: 76.4 g; SÓ: 6.3 g; CA: 921.8 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;) EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg	Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
Tízórai	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;) EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Diab. linser /házi/ 2.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g CA:420.0mg	Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg	Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;) EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg	Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;) EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg
Ebéd	Diab. tej 0 sárgarépahev.* EN:83.2kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:8.4g CK:3.0g FH:1.4g SÓ:1.6g Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g Tej 0 burgonyapüré (200g) EN:170.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:1.5g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:131.4kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:21.2g CK:2.8g FH:3.2g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Főtt rizs(80g) EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g Diab. almabefőtt 0,20 L * EN:72.0kcal ZS:0.6g TZS:0.6g SZH:15.4g CK:14.8g FH:0.5g	Rántott leves (diétás) (1;) EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Diab. tej 0 almamártás/B * (1;) EN:86.9kcal ZS:0.4g TZS:0.4g SZH:18.3g CK:7.4g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Főtt csirke(comb) felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g Diab. tej 0 salátafőz./F (1;) EN:194.7kcal ZS:6.3g TZS:0.6g SZH:24.2g CK:0.0g FH:9.0g SÓ:1.5g	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Főtt csirke(mell) (10 dkg) EN:148.2kcal ZS:3.4g TZS:1.2g FH:2.6g SÓ:1.6g Főtt sárgarépa * EN:156.0kcal ZS:0.6g SZH:31.2g CK:11.4g FH:5.1g SÓ:1.8g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Rizsleves/* Bet. (1;) EN:137.2kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:19.9g CK:1.0g FH:2.8g SÓ:1.5g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Sós burgonya (150 g) EN:153.0kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:1.5g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg Főtt csirke(comb) felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g Főtt rizs(80g) EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g
Vacsora	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;) EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. almabefőtt 0,20 L * EN:72.0kcal ZS:0.6g TZS:0.6g SZH:15.4g CK:14.8g FH:0.5g Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
Napi összesítés	EN: 1430.5 kcal; ZS: 44.4 g; TZS: 13.7 g; SZH: 193.5 g; CK: 25.3 g; FH: 58.0 g; SÓ: 10.0 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1815.8 kcal; ZS: 55.9 g; TZS: 19.5 g; SZH: 242.7 g; CK: 32.1 g; FH: 80.7 g; SÓ: 8.4 g; CA: 244.0 mg;	EN: 1285.7 kcal; ZS: 39.2 g; TZS: 19.8 g; SZH: 157.8 g; CK: 36.5 g; FH: 68.2 g; SÓ: 5.2 g; CA: 600.0 mg;	EN: 1779.0 kcal; ZS: 62.3 g; TZS: 21.4 g; SZH: 205.0 g; CK: 13.6 g; FH: 91.5 g; SÓ: 10.6 g; CA: 420.0 mg;	EN: 1166.0 kcal; ZS: 34.9 g; TZS: 17.6 g; SZH: 129.5 g; CK: 38.0 g; FH: 78.0 g; SÓ: 7.1 g; CA: 544.0 mg;	EN: 1770.7 kcal; ZS: 69.4 g; TZS: 26.3 g; SZH: 191.8 g; CK: 26.2 g; FH: 88.9 g; SÓ: 9.3 g; CA: 544.0 mg;	EN: 1578.2 kcal; ZS: 53.4 g; TZS: 23.5 g; SZH: 181.6 g; CK: 13.8 g; FH: 89.6 g; SÓ: 8.5 g; CA: 664.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kalács foszlós 0.08 KG (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
Ebéd	Só 0 sárgarépa leves* (7;) EN:132.2kcal ZS:6.2g TZS:1.5g SZH:15.9g CK:10.5g FH:3.0g SÓ:0.1g CA:60.0mg Só 0 rántott hal (tonhal) (1;3;4;) EN:705.2kcal ZS:57.0g TZS:6.6g SZH:30.2g CK:0.4g FH:16.9g SÓ:1.1g Sült burgonya (280g) EN:571.7kcal ZS:28.4g TZS:3.0g SZH:69.9g FH:9.5g SÓ:1.5g Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Só 0 tarhonyaleves (1;) EN:189.2kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:31.3g CK:0.8g FH:4.6g SÓ:0.0g Só 0 húsgombóc (diétás) (3;) EN:317.9kcal ZS:21.1g TZS:6.2g SZH:15.5g FH:16.7g SÓ:0.1g Só 0 par.mártás/K (1;) EN:226.8kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:39.4g CK:25.6g FH:3.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Só 0 pulykaragu leves* (pu.comb) (1;3;) EN:260.7kcal ZS:12.7g TZS:2.1g SZH:18.1g CK:1.5g FH:17.8g SÓ:0.2g Só 0 sertéssült EN:179.8kcal ZS:8.3g TZS:2.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:0.2g CA:0.0mg Só 0 almamártás/B (1;7;) EN:249.4kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:46.8g CK:33.5g FH:2.3g SÓ:0.0g CA:24.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Só 0 burg.leves(zöldséges) (1;) EN:208.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:35.5g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.2g Só 0 sertéssült EN:179.8kcal ZS:8.3g TZS:2.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:0.2g CA:0.0mg Só 0 salátafőzelék (1;7;) EN:369.5kcal ZS:25.4g TZS:13.9g SZH:25.6g CK:7.5g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:120.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;) EN:118.6kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.0g Só 0 majorannás pu.ragu (1;7;) EN:245.5kcal ZS:16.5g TZS:4.8g SZH:4.0g CK:0.5g FH:19.6g SÓ:0.2g CA:24.0mg Só 0 párolt rizsköret (100g) EN:511.8kcal ZS:18.7g TZS:2.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.0g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Só 0 meggyleves* (1;7;) EN:305.5kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:61.5g CK:53.0g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:24.0mg Só 0 grill csirke(comb felső) EN:373.0kcal ZS:29.5g TZS:9.2g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:0.4g Só 0 petr. burgonya (250 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Só 0 csontleves(diéta)* -Bet-(1;3;) EN:120.6kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:17.9g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.0g Só 0 sertésszelet (natúr) EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g Só 0 zöldbab főzelék * (1;7;) EN:206.3kcal ZS:8.4g TZS:2.6g SZH:22.9g CK:4.8g FH:7.4g SÓ:0.0g CA:18.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Vacsora	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50%(2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Só 0 rántott sertésszelet (1;3;) EN:828.1kcal ZS:66.2g TZS:9.7g SZH:30.2g CK:0.4g FH:27.7g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Só 0 grill csirkemell (15 dkg) EN:336.8kcal ZS:22.3g TZS:3.4g FH:31.8g SÓ:0.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Só 0 s. vagdalt pogácsa 2db/adag (1;3;) EN:474.4kcal ZS:33.5g TZS:10.5g SZH:15.4g CK:0.2g FH:27.8g SÓ:0.5g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 2672.8 kcal; ZS: 125.1 g; TZS: 22.5 g; SZH: 311.0 g; CK: 83.7 g; FH: 70.1 g; SÓ: 6.4 g; CA: 360.0 mg;	EN: 2485.4 kcal; ZS: 116.9 g; TZS: 28.3 g; SZH: 261.6 g; CK: 54.5 g; FH: 91.6 g; SÓ: 5.2 g; CA: 645.0 mg;	EN: 1952.5 kcal; ZS: 66.7 g; TZS: 19.4 g; SZH: 220.5 g; CK: 73.2 g; FH: 105.7 g; SÓ: 4.2 g; CA: 324.0 mg;	EN: 2100.9 kcal; ZS: 86.4 g; TZS: 46.6 g; SZH: 224.3 g; CK: 49.5 g; FH: 91.5 g; SÓ: 5.0 g; CA: 1035.0 mg;	EN: 2316.3 kcal; ZS: 93.2 g; TZS: 30.5 g; SZH: 266.9 g; CK: 36.1 g; FH: 98.0 g; SÓ: 5.0 g; CA: 609.0 mg;	EN: 2288.2 kcal; ZS: 92.8 g; TZS: 41.2 g; SZH: 270.6 g; CK: 86.3 g; FH: 80.0 g; SÓ: 4.2 g; CA: 519.0 mg;	EN: 1716.2 kcal; ZS: 61.4 g; TZS: 25.4 g; SZH: 202.2 g; CK: 56.8 g; FH: 84.2 g; SÓ: 4.3 g; CA: 982.2 mg;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZ(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 89 / 131

Nyomtatva: 2025.09.30. 12:44

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kalács foszlós 0.08 KG (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 CA:420.0mg
Ebéd	Só 0 sárgarépa leves* (7;) EN:132.2kcal ZS:6.2g TZS:1.5g SZH:15.9g CK:10.5g FH:3.0g SÓ:0.1g CA:60.0mg Só 0 rántott hal (tonhal) (1;3;4;) EN:705.2kcal ZS:57.0g TZS:6.6g SZH:30.2g CK:0.4g FH:16.9g SÓ:1.1g Sült burgonya (280g) EN:571.7kcal ZS:28.4g TZS:3.0g SZH:69.9g FH:9.5g SÓ:1.5g Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Só 0 tarhonyaleves (1;) EN:189.2kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:31.3g CK:0.8g FH:4.6g SÓ:0.0g Só 0 húsgombóc (diétás) (3;) EN:317.9kcal ZS:21.1g TZS:6.2g SZH:15.5g FH:16.7g SÓ:0.1g Só 0 par.mártás/K (1;) EN:226.8kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:39.4g CK:25.6g FH:3.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Túrós palacsinta 1db (1;3;7;) EN:309.1kcal ZS:19.0g TZS:4.7g SZH:26.3g CK:13.9g FH:7.2g SÓ:0.5g CA:64.0mg	Só 0 pulykaragu leves* (pu.comb) (1;3;) EN:260.7kcal ZS:12.7g TZS:2.1g SZH:18.1g CK:1.5g FH:17.8g SÓ:0.2g Só 0 sertéssült EN:179.8kcal ZS:8.3g TZS:2.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:0.2g CA:0.0mg Só 0 almamártás/B (1;7;) EN:249.4kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:46.8g CK:33.5g FH:2.3g SÓ:0.0g CA:24.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Só 0 burg.leves(zöldséges) (1;) EN:208.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:35.5g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.2g Só 0 sertéssült EN:179.8kcal ZS:8.3g TZS:2.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:0.2g CA:0.0mg Só 0 salátafőzelék (1;7;) EN:369.5kcal ZS:25.4g TZS:13.9g SZH:25.6g CK:7.5g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:120.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;) EN:118.6kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.0g Só 0 majorannás pu.ragu (1;7;) EN:245.5kcal ZS:16.5g TZS:4.8g SZH:4.0g CK:0.5g FH:19.6g SÓ:0.2g CA:24.0mg Só 0 párolt rizsköret (100g) EN:511.8kcal ZS:18.7g TZS:2.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.0g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Só 0 meggyleves* (1;7;) EN:305.5kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:61.5g CK:53.0g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:24.0mg Só 0 grill csirke(comb felső) EN:373.0kcal ZS:29.5g TZS:9.2g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:0.4g Só 0 petr. burgonya (250 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Só 0 csontleves(diéta)* -Bet- (1;3;) EN:120.6kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:17.9g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.0g Só 0 sertésszelet (natúr) EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g Só 0 zöldbab főzelék * (1;7;) EN:206.3kcal ZS:8.4g TZS:2.6g SZH:22.9g CK:4.8g FH:7.4g SÓ:0.0g CA:18.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Ebéd	Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg				Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	
Vacsora	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Só 0 rántott sertésszelet (1;3;) EN:828.1kcal ZS:66.2g TZS:9.7g SZH:30.2g CK:0.4g FH:27.7g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Só 0 grill csirkemell (15 dkg) EN:336.8kcal ZS:22.3g TZS:3.4g FH:31.8g SÓ:0.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Só 0 s. vagdalt pogácsa 2db/adag (1;3;) EN:474.4kcal ZS:33.5g TZS:10.5g SZH:15.4g CK:0.2g FH:27.8g SÓ:0.5g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 2911.1 kcal; ZS: 126.8 g; TZS: 26.9 g; SZH: 357.8 g; CK: 115.4 g; FH: 79.0 g; SÓ: 6.6 g; CA: 684.0 mg;	EN: 2853.0 kcal; ZS: 138.0 g; TZS: 34.5 g; SZH: 292.0 g; CK: 72.0 g; FH: 103.6 g; SÓ: 5.9 g; CA: 889.0 mg;	EN: 2222.5 kcal; ZS: 76.1 g; TZS: 23.8 g; SZH: 246.5 g; CK: 96.6 g; FH: 123.6 g; SÓ: 4.6 g; CA: 560.7 mg;	EN: 2362.3 kcal; ZS: 95.9 g; TZS: 50.5 g; SZH: 270.9 g; CK: 81.0 g; FH: 87.9 g; SÓ: 4.3 g; CA: 939.0 mg;	EN: 2561.7 kcal; ZS: 103.0 g; TZS: 37.0 g; SZH: 293.3 g; CK: 61.6 g; FH: 110.5 g; SÓ: 5.2 g; CA: 845.7 mg;	EN: 2777.1 kcal; ZS: 112.6 g; TZS: 54.3 g; SZH: 318.1 g; CK: 118.7 g; FH: 109.9 g; SÓ: 5.4 g; CA: 1263.0 mg;	EN: 1984.5 kcal; ZS: 66.9 g; TZS: 29.3 g; SZH: 247.4 g; CK: 86.4 g; FH: 93.0 g; SÓ: 4.5 g; CA: 1306.2 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g
Tízórai	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;) EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. ostdya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g
Ebéd	Diab. só 0 sárgarépa leves* (7;) EN:122.6kcal ZS:6.2g TZS:1.5g SZH:12.9g CK:6.3g FH:3.4g SÓ:0.2g CA:60.0mg Só 0 rántott hal (tonhal) (1;3;4;) EN:705.2kcal ZS:57.0g TZS:6.6g SZH:30.2g CK:0.4g FH:16.9g SÓ:1.1g Sült burgonya (150g) EN:430.9kcal ZS:28.0g TZS:3.0g SZH:39.4g FH:5.4g SÓ:1.5g	Só 0 tarhonyaleves (1;) EN:189.2kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:31.3g CK:0.8g FH:4.6g SÓ:0.0g Só 0 húsgombóc (diétás) (3;) EN:317.9kcal ZS:21.1g TZS:6.2g SZH:15.5g FH:16.7g SÓ:0.1g Só 0 diab. paradicsommártás/K (1;) EN:187.6kcal ZS:6.1g TZS:0.8g SZH:27.9g CK:5.7g FH:4.6g SÓ:0.0g	Só 0 pulykaragu leves* (pu.comb) (1;3;) EN:260.7kcal ZS:12.7g TZS:2.1g SZH:18.1g CK:1.5g FH:17.8g SÓ:0.2g Só 0 sertésszelet (natúr) EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g Só 0 diab. almamártás/B * (1;7;) EN:162.4kcal ZS:5.3g TZS:3.7g SZH:23.8g CK:9.4g FH:3.8g SÓ:0.0g CA:60.0mg	Só 0 burg.leves(zöldséges) (1;) EN:208.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:35.5g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.2g Só 0 sertéssült EN:179.8kcal ZS:8.3g TZS:2.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:0.2g CA:0.0mg Só 0 diab. salátafőz. (1;7;) EN:213.5kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:21.1g CK:3.0g FH:7.0g SÓ:0.1g CA:84.0mg	Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;) EN:118.6kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.0g Só 0 majorannás pu.ragu (1;7;) EN:245.5kcal ZS:16.5g TZS:4.8g SZH:4.0g CK:0.5g FH:19.6g SÓ:0.2g CA:24.0mg Só 0 párolt rizsköret (60g) EN:290.5kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:0.0g	Só 0 diab. meggyleves* (1;7;) EN:138.7kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:17.1g CK:10.1g FH:2.5g SÓ:0.0g CA:36.0mg Só 0 grill csirke(comb felső) EN:373.0kcal ZS:29.5g TZS:9.2g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:0.4g Só 0 petr. burgonya (150g) EN:265.3kcal ZS:9.6g TZS:1.0g SZH:39.5g FH:5.4g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Só 0 csontleves(diéta)* -Bet-(1;3;) EN:120.6kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:17.9g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.0g Só 0 sertésszelet (natúr) EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g Só 0 diab. zöldbabfőzelék* (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:0.0g CA:18.0mg Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g
Vacsora	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(kehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Só 0 rántott sertésszelet (1;3;) EN:828.1kcal ZS:66.2g TZS:9.7g SZH:30.2g CK:0.4g FH:27.7g SÓ:0.6g Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Só 0 grill csirkemell (15 dkg) (1;3;7;) EN:336.8kcal ZS:22.3g TZS:3.4g FH:31.8g SÓ:0.2g Diab. linser /házi/ 2.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Diab. linser /házi/ 2.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tolnai sov.sajt 0.09 KG (7;) EN:195.3kcal ZS:9.0g TZS:5.6g SZH:0.2g CK:0.2g FH:28.4g SÓ:1.1g CA:540.0mg Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 2279.2 kcal; ZS: 126.3 g; TZS: 24.8 g; SZH: 222.4 g; CK: 19.5 g; FH: 56.4 g; SÓ: 5.2 g; CA: 240.0 mg;	EN: 2441.4 kcal; ZS: 120.9 g; TZS: 28.9 g; SZH: 242.5 g; CK: 17.0 g; FH: 91.0 g; SÓ: 4.2 g; CA: 169.0 mg;	EN: 2177.0 kcal; ZS: 93.5 g; TZS: 29.8 g; SZH: 210.1 g; CK: 25.6 g; FH: 112.3 g; SÓ: 4.0 g; CA: 420.0 mg;	EN: 2062.2 kcal; ZS: 88.0 g; TZS: 42.3 g; SZH: 211.7 g; CK: 13.1 g; FH: 93.3 g; SÓ: 4.1 g; CA: 699.0 mg;	EN: 1706.4 kcal; ZS: 55.6 g; TZS: 21.0 g; SZH: 212.1 g; CK: 14.8 g; FH: 83.4 g; SÓ: 4.2 g; CA: 568.0 mg;	EN: 2184.3 kcal; ZS: 95.2 g; TZS: 43.5 g; SZH: 221.8 g; CK: 32.1 g; FH: 96.4 g; SÓ: 5.1 g; CA: 771.0 mg;	EN: 1763.7 kcal; ZS: 62.4 g; TZS: 25.9 g; SZH: 212.8 g; CK: 25.7 g; FH: 77.5 g; SÓ: 5.0 g; CA: 438.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Ebéd	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Sárgarépa leves * (1;7;) EN:219.6kcal ZS:6.9g TZS:2.0g SZH:33.0g CK:13.6g FH:5.6g SÓ:1.6g CA:84.0mg Rántott brokkoli * (1;3;) EN:603.7kcal ZS:48.1g TZS:5.5g SZH:35.5g CK:1.9g FH:8.9g SÓ:0.3g G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Tükör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Burgonyakrokkett/(100g) (1;3;) EN:493.6kcal ZS:37.8g TZS:4.0g SZH:43.6g FH:4.0g SÓ:12.0g Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Almamártás/B (1;7;) EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g CA:42.0mg G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	Tükör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Salátafőzelék/F diéta (1;7;) EN:344.5kcal ZS:10.9g TZS:4.4g SZH:51.7g CK:23.1g FH:8.5g SÓ:1.5g CA:84.0mg G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Zöldség krokkett * (1;3;6;7;) EN:484.7kcal ZS:29.3g TZS:8.4g SZH:39.4g CK:4.0g FH:15.4g SÓ:2.1g CA:267.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g Múzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;) EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Meggyleves* (1;7;) EN:305.5kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:61.5g CK:53.0g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:24.0mg G.G. papr.burg.(kolb.0, gal.) (3;) EN:445.6kcal ZS:10.3g TZS:1.2g SZH:79.7g CK:1.9g FH:8.6g SÓ:2.3g G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tükör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g CA:120.0mg G.G. zöldbabfőzelék * (7;) EN:222.6kcal ZS:8.1g TZS:2.5g SZH:31.2g CK:9.3g FH:4.6g SÓ:2.0g CA:18.0mg G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g
Vacsora	Baromfi párizsi rúd 0,05 kg eF-eF allergénmentes EN:101.5kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:1.0g Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Sertés sonkás szelet 0.05 KG allergénmentes EN:47.5kcal ZS:2.5g TZS:1.0g SZH:0.3g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.2g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Napirend Műsorajánló	EN: 2540.5 kcal; ZS: 85.3 g; TZS: 19.1 g; SZH: 403.5 g; CK: 64.3 g; FH: 43.1 g; SÓ: 12.0 g; CA: 204.0 mg;	EN: 2105.6 kcal; ZS: 49.4 g; TZS: 12.7 g; SZH: 375.1 g; CK: 50.7 g; FH: 39.0 g; SÓ: 10.7 g; CA: 120.0 mg;	EN: 2460.1 kcal; ZS: 85.0 g; TZS: 21.1 g; SZH: 390.2 g; CK: 90.6 g; FH: 36.7 g; SÓ: 22.0 g; CA: 342.0 mg;	EN: 2121.1 kcal; ZS: 75.6 g; TZS: 31.4 g; SZH: 319.7 g; CK: 47.1 g; FH: 35.1 g; SÓ: 10.0 g; CA: 279.0 mg;	EN: 2224.0 kcal; ZS: 46.9 g; TZS: 14.3 g; SZH: 407.6 g; CK: 60.7 g; FH: 44.1 g; SÓ: 12.9 g; CA: 267.0 mg;	EN: 2016.2 kcal; ZS: 35.1 g; TZS: 10.1 g; SZH: 398.1 g; CK: 87.6 g; FH: 26.6 g; SÓ: 11.3 g; CA: 24.0 mg;	EN: 1945.7 kcal; ZS: 69.7 g; TZS: 30.0 g; SZH: 293.3 g; CK: 34.7 g; FH: 30.9 g; SÓ: 10.1 g; CA: 213.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kalács foszlós 0.08 KG (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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Ebéd	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Sárgarépa leves * (1;7;) EN:219.6kcal ZS:6.9g TZS:2.0g SZH:33.0g CK:13.6g FH:5.6g SÓ:1.6g CA:84.0mg Rántott brokkoli * (1;3;) EN:603.7kcal ZS:48.1g TZS:5.5g SZH:35.5g CK:1.9g FH:8.9g SÓ:0.3g	Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Tükrör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Burgonyakrokkett*/(100g) (1;3;) EN:493.6kcal ZS:37.8g TZS:4.0g SZH:43.6g FH:4.0g SÓ:12.0g Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Almamártás/B (1;7;) EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g CA:42.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Tükrör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Salátafőzelék/F diéta (1;7;) EN:344.5kcal ZS:10.9g TZS:4.4g SZH:51.7g CK:23.1g FH:8.5g SÓ:1.5g CA:84.0mg	Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Zöldség krokkett * (1;3;6;7;) EN:484.7kcal ZS:29.3g TZS:8.4g SZH:39.4g CK:4.0g FH:15.4g SÓ:2.1g CA:267.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g Müzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;) EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Meggyleves* (1;7;) EN:305.5kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:61.5g CK:53.0g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:24.0mg G.G. papr.burg.(kolb.0, gal.) (3;) EN:445.6kcal ZS:10.3g TZS:1.2g SZH:79.7g CK:1.9g FH:8.6g SÓ:2.3g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tükrör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:302.0kcal ZS:15.3g TZS:7.3g SZH:31.5g CK:7.9g FH:7.4g SÓ:1.5g CA:60.0mg
Vacsora	Baromfi párizsis rúd 0,05 kg eF-eF allergénmentes EN:101.5kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:1.0g Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Sertés sonkás szelet 0.05 KG allergénmentes EN:47.5kcal ZS:2.5g TZS:1.0g SZH:0.3g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(kehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
GasztVital Vacsora	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	
Napi összesítés	EN: 2145.0 kcal; ZS: 86.8 g; TZS: 19.6 g; SZH: 287.2 g; CK: 49.5 g; FH: 54.3 g; SÓ: 9.0 g; CA: 204.0 mg;	EN: 1710.1 kcal; ZS: 50.9 g; TZS: 13.2 g; SZH: 258.8 g; CK: 36.0 g; FH: 50.2 g; SÓ: 7.6 g; CA: 120.0 mg;	EN: 2064.6 kcal; ZS: 86.5 g; TZS: 21.7 g; SZH: 274.1 g; CK: 75.9 g; FH: 48.0 g; SÓ: 18.8 g; CA: 342.0 mg;	EN: 1725.7 kcal; ZS: 77.2 g; TZS: 31.9 g; SZH: 203.4 g; CK: 32.3 g; FH: 46.4 g; SÓ: 6.8 g; CA: 279.0 mg;	EN: 1897.6 kcal; ZS: 60.8 g; TZS: 22.7 g; SZH: 281.8 g; CK: 53.6 g; FH: 54.7 g; SÓ: 9.1 g; CA: 267.0 mg;	EN: 1661.0 kcal; ZS: 34.9 g; TZS: 13.0 g; SZH: 292.6 g; CK: 83.6 g; FH: 43.7 g; SÓ: 9.1 g; CA: 24.0 mg;	EN: 1644.9 kcal; ZS: 82.2 g; TZS: 36.2 g; SZH: 175.8 g; CK: 23.8 g; FH: 43.9 g; SÓ: 5.7 g; CA: 255.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kalács foszlós 0.08 KG (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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Ebéd	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Só 0 sárgarépa leves* (7;) EN:132.2kcal ZS:6.2g TZS:1.5g SZH:15.9g CK:10.5g FH:3.0g SÓ:0.1g CA:60.0mg Só 0 burgonyapüre (200g) (7;) EN:289.9kcal ZS:10.2g TZS:5.3g SZH:41.8g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:0.1g CA:120.0mg Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g Só 0 rántott brokkoli* (1;3;) EN:603.7kcal ZS:48.1g TZS:5.5g SZH:35.5g CK:1.9g FH:8.9g SÓ:0.3g	Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Só 0 tarhonyaleves (1;) EN:189.2kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:31.3g CK:0.8g FH:4.6g SÓ:0.0g Tükör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Só 0 parajfőzelék (diétás)* (1;7;) EN:253.1kcal ZS:7.8g TZS:2.7g SZH:34.5g CK:5.1g FH:9.0g SÓ:0.2g CA:120.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Só 0 burgonya krokett (1;3;) EN:655.6kcal ZS:38.8g TZS:4.0g SZH:87.2g FH:8.0g SÓ:24.0g Só 0 almamártás/B (1;7;) EN:249.4kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:46.8g CK:33.5g FH:2.3g SÓ:0.0g CA:24.0mg Só 0 csontleves(diéta)* -Bet-(1;3;) EN:120.6kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:17.9g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.0g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Tükör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Só 0 burg.leves(zöldséges) (1;) EN:208.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:35.5g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.2g Só 0 salátafőzelék (1;7;) EN:369.5kcal ZS:25.4g TZS:13.9g SZH:25.6g CK:7.5g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:120.0mg	Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;) EN:118.6kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.0g Só 0 zöldség krokett* (1;3;6;7;) EN:484.7kcal ZS:29.3g TZS:8.4g SZH:39.4g CK:4.0g FH:15.4g SÓ:1.1g CA:267.0mg Só 0 párolt rizsköret (100g) EN:511.8kcal ZS:18.7g TZS:2.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.0g Múzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;) EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Só 0 grill csirke(comb felső) EN:373.0kcal ZS:29.5g TZS:9.2g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:0.4g Só 0 petr. burgonya (250 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g Só 0 meggyleves* (1;7;) EN:305.5kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:61.5g CK:53.0g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:24.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Tükör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Só 0 csontleves(diéta)* -Bet-(1;3;) EN:120.6kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:17.9g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.0g Só 0 zöldbab főzelék * (1;7;) EN:206.3kcal ZS:8.4g TZS:2.6g SZH:22.9g CK:4.8g FH:7.4g SÓ:0.0g CA:18.0mg
Vacsora	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50%(2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halaz; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszárt tartalmaz.

GasztVital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g		Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Só 0 s. vagdalt pogácsa 2db/adag (1;3;) EN:474.4kcal ZS:33.5g TZS:10.5g SZH:15.4g CK:0.2g FH:27.8g SÓ:0.5g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	
Napi összesítés	EN: 1944.0 kcal; ZS: 81.3 g; TZS: 17.4 g; SZH: 254.7 g; CK: 57.8 g; FH: 47.2 g; SÓ: 4.1 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1622.1 kcal; ZS: 43.9 g; TZS: 12.4 g; SZH: 251.9 g; CK: 45.6 g; FH: 50.3 g; SÓ: 4.3 g; CA: 360.0 mg;	EN: 2129.5 kcal; ZS: 73.8 g; TZS: 21.2 g; SZH: 315.7 g; CK: 79.6 g; FH: 61.1 g; SÓ: 28.0 g; CA: 568.0 mg;	EN: 1691.1 kcal; ZS: 78.1 g; TZS: 38.4 g; SZH: 197.0 g; CK: 33.3 g; FH: 40.0 g; SÓ: 3.7 g; CA: 315.0 mg;	EN: 2477.9 kcal; ZS: 111.2 g; TZS: 34.0 g; SZH: 291.3 g; CK: 39.1 g; FH: 78.7 g; SÓ: 5.2 g; CA: 372.0 mg;	EN: 1885.9 kcal; ZS: 61.0 g; TZS: 20.4 g; SZH: 265.4 g; CK: 87.5 g; FH: 61.1 g; SÓ: 4.0 g; CA: 204.0 mg;	EN: 1463.5 kcal; ZS: 71.8 g; TZS: 30.6 g; SZH: 158.6 g; CK: 20.3 g; FH: 40.0 g; SÓ: 2.7 g; CA: 213.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg
Tízórai	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g G.G. diab. s.répa leves* (7;) EN:112.1kcal ZS:6.2g TZS:1.5g SZH:10.8g CK:5.5g FH:3.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Tükör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Sült burgonya (200g) EN:461.2kcal ZS:28.1g TZS:3.0g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:1.5g G.G. kenyér házi 250g 1adag EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g	G.G. zöldségleves* EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg G.G. diab. parafőzelék (7;) EN:245.1kcal ZS:11.5g TZS:2.6g SZH:29.6g CK:5.9g FH:4.6g SÓ:2.1g CA:96.0mg G.G. kenyér házi 250g 1adag EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g	G.G. diab. almamártás/B. * (7;) EN:145.3kcal ZS:5.2g TZS:3.6g SZH:22.0g CK:10.4g FH:2.1g SÓ:1.3g CA:60.0mg Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g G.G. kenyér házi 250g 1adag EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g	G.G. burgonyaleves/zölds. -Bet- EN:177.6kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:28.3g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:1.7g CA:0.0mg Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg G.G. diab. saláta főz./F -Bet- (7;) EN:213.3kcal ZS:10.7g TZS:4.2g SZH:23.4g CK:4.3g FH:5.4g SÓ:1.9g CA:84.0mg G.G. kenyér házi 250g 1adag EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg Zöldség krokett * (1;3;6;7;) EN:484.7kcal ZS:29.3g TZS:8.4g SZH:39.4g CK:4.0g FH:15.4g SÓ:2.1g CA:267.0mg Párolt rizsköret (50g) EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.5g G.G. kenyér házi 250g 1adag EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g G.G. diab. almaleves/B * (7;) EN:100.2kcal ZS:4.2g TZS:2.9g SZH:14.1g CK:6.3g FH:0.9g SÓ:1.2g CA:24.0mg Sertéssült (comb) 5 dkg EN:115.9kcal ZS:6.1g TZS:1.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:14.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg G.G. papr.burg.(kolb.0, gal.) (3;) EN:445.6kcal ZS:10.3g TZS:1.2g SZH:79.7g CK:1.9g FH:8.6g SÓ:2.3g G.G. kenyér házi 250g 1adag EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g	Zöldbabpörkölt * Bet. (7;) EN:177.5kcal ZS:11.8g TZS:2.3g SZH:10.3g CK:4.6g FH:5.5g SÓ:1.5g CA:12.0mg G.G. tej 0 tojásleves -Alk.-Bet- (3;) EN:114.8kcal ZS:7.6g TZS:0.6g SZH:8.8g CK:0.6g FH:2.7g SÓ:1.7g CA:0.0mg Sertéssült (comb) 5 dkg EN:115.9kcal ZS:6.1g TZS:1.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:14.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg G.G. galuska -Bet- (3;) EN:473.6kcal ZS:14.9g TZS:1.8g SZH:82.0g CK:6.4g FH:2.8g SÓ:3.3g G.G. kenyér házi 250g 1adag EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g
Vacsora	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
Napi összesítés	EN: 1834.2 kcal; ZS: 62.4 g; TZS: 11.2 g; SZH: 283.4 g; CK: 32.4 g; FH: 32.7 g; SÓ: 18.4 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1910.9 kcal; ZS: 61.9 g; TZS: 21.0 g; SZH: 283.3 g; CK: 35.5 g; FH: 50.9 g; SÓ: 20.7 g; CA: 201.0 mg;	EN: 2006.7 kcal; ZS: 73.5 g; TZS: 28.1 g; SZH: 281.1 g; CK: 44.3 g; FH: 49.8 g; SÓ: 19.7 g; CA: 165.0 mg;	EN: 1741.4 kcal; ZS: 45.7 g; TZS: 13.9 g; SZH: 278.1 g; CK: 33.2 g; FH: 51.3 g; SÓ: 19.7 g; CA: 264.0 mg;	EN: 2002.2 kcal; ZS: 61.2 g; TZS: 17.2 g; SZH: 320.4 g; CK: 34.8 g; FH: 41.4 g; SÓ: 19.6 g; CA: 447.0 mg;	EN: 1922.9 kcal; ZS: 41.9 g; TZS: 9.9 g; SZH: 338.1 g; CK: 50.3 g; FH: 42.2 g; SÓ: 20.2 g; CA: 24.0 mg;	EN: 2033.1 kcal; ZS: 59.5 g; TZS: 14.8 g; SZH: 328.7 g; CK: 40.6 g; FH: 41.9 g; SÓ: 22.2 g; CA: 297.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;) EN:123.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g SZH:2.3g CK:2.3g FH:6.0g SÓ:1.0g CA:210.0mg
Tízórai	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g G.G. diab. s.répaletes* (7;) EN:112.1kcal ZS:6.2g TZS:1.5g SZH:10.8g CK:5.5g FH:3.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Sült burgonya (200g) EN:461.2kcal ZS:28.1g TZS:3.0g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg G.G. kenyér házi 250g 1adag EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g	G.G. zöldségleves* EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g CA:60.0mg G.G. diab. parafőzelék (7;) EN:245.1kcal ZS:11.5g TZS:2.6g SZH:29.6g CK:5.9g FH:4.6g SÓ:2.1g CA:96.0mg G.G. kenyér házi 250g 1adag EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g G.G. diab. almamártás/B. * (7;) EN:145.3kcal ZS:5.2g TZS:3.6g SZH:22.0g CK:10.4g FH:2.1g SÓ:1.3g CA:60.0mg Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g G.G. kenyér házi 250g 1adag EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g	G.G. burgonyaleves/zölds. -Bet- EN:177.6kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:28.3g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:1.7g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg G.G. diab. saláta főz./F -Bet- (7;) EN:213.3kcal ZS:10.7g TZS:4.2g SZH:23.4g CK:4.3g FH:5.4g SÓ:1.9g CA:84.0mg G.G. kenyér házi 250g 1adag EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Párolt rizsköret (50g) EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.5g G.G. kenyér házi 250g 1adag EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g G.G. diab. almaleves/B * (7;) EN:100.2kcal ZS:4.2g TZS:2.9g SZH:14.1g CK:6.3g FH:0.9g SÓ:1.2g CA:24.0mg Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg G.G. papr.burg.(kolb.0, gal.) (3;) EN:445.6kcal ZS:10.3g TZS:1.2g SZH:79.7g CK:1.9g FH:8.6g SÓ:2.3g G.G. kenyér házi 250g 1adag EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g	Zöldbabpörkölt * -A- (7;) EN:179.5kcal ZS:11.8g TZS:2.3g SZH:10.7g CK:4.6g FH:5.6g SÓ:1.5g CA:12.0mg G.G. tej 0 tojásleves -Alk.-Bet- (3;) EN:114.8kcal ZS:7.6g TZS:0.6g SZH:8.8g CK:0.6g FH:2.7g SÓ:1.7g CA:0.0mg Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg G.G. galuska -Bet- (3;) EN:473.6kcal ZS:14.9g TZS:1.8g SZH:82.0g CK:6.4g FH:2.8g SÓ:3.3g G.G. kenyér házi 250g 1adag EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g
Vacsora	Baromfi párizsi rúd 0,05 kg eF-eF allergénmentes EN:101.5kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:1.0g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 2016.3 kcal; ZS: 68.4 g; TZS: 14.9 g; SZH: 285.4 g; CK: 32.7 g; FH: 61.4 g; SÓ: 21.5 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1920.6 kcal; ZS: 66.6 g; TZS: 18.7 g; SZH: 275.0 g; CK: 32.4 g; FH: 53.2 g; SÓ: 20.8 g; CA: 381.0 mg;	EN: 2113.1 kcal; ZS: 89.9 g; TZS: 39.2 g; SZH: 267.4 g; CK: 40.3 g; FH: 50.3 g; SÓ: 19.7 g; CA: 360.0 mg;	EN: 1814.9 kcal; ZS: 50.3 g; TZS: 17.1 g; SZH: 271.2 g; CK: 33.3 g; FH: 66.7 g; SÓ: 20.3 g; CA: 564.0 mg;	EN: 1724.1 kcal; ZS: 34.1 g; TZS: 8.1 g; SZH: 294.4 g; CK: 44.0 g; FH: 54.1 g; SÓ: 20.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2031.1 kcal; ZS: 55.2 g; TZS: 15.9 g; SZH: 317.6 g; CK: 31.5 g; FH: 62.4 g; SÓ: 21.8 g; CA: 24.0 mg;	EN: 2246.6 kcal; ZS: 76.5 g; TZS: 20.6 g; SZH: 329.1 g; CK: 41.8 g; FH: 55.2 g; SÓ: 23.5 g; CA: 402.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kalács foszlós 0.08 KG (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 Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Sárgarépa leves * (1;7;) EN:219.6kcal ZS:6.9g TZS:2.0g SZH:33.0g CK:13.6g FH:5.6g SÓ:1.6g CA:84.0mg Rántott brokkoli * (1;3;) EN:603.7kcal ZS:48.1g TZS:5.5g SZH:35.5g CK:1.9g FH:8.9g SÓ:0.3g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Rántott sajt (Trap) (1;3;7;) EN:615.3kcal ZS:54.9g TZS:15.5g SZH:8.7g CK:0.1g FH:21.9g SÓ:1.7g CA:520.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g Burgonyakrokkett/*(100g) (1;3;) EN:493.6kcal ZS:37.8g TZS:4.0g SZH:43.6g FH:4.0g SÓ:12.0g Hamis gulyás leves (hús 0) (1;3;) EN:203.7kcal ZS:6.1g TZS:0.7g SZH:32.0g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:1.6g CA:0.0mg Almamártás/B (1;7;) EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g CA:42.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tükröj tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Salátafőzelék/F diéta (1;7;) EN:344.5kcal ZS:10.9g TZS:4.4g SZH:51.7g CK:23.1g FH:8.5g SÓ:1.5g CA:84.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Rántott sajt (Trap) (1;3;7;) EN:615.3kcal ZS:54.9g TZS:15.5g SZH:8.7g CK:0.1g FH:21.9g SÓ:1.7g CA:520.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Meggyleves* (1;7;) EN:305.5kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:61.5g CK:53.0g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:24.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tükröj tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Zöldségleves* /veget./ (1;3;) EN:142.9kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g Zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:302.0kcal ZS:15.3g TZS:7.3g SZH:31.5g CK:7.9g FH:7.4g SÓ:1.5g CA:60.0mg
Vacsora	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg
Napi összesítés	EN: 2440.6 kcal; ZS: 102.3 g; TZS: 29.0 g; SZH: 300.7 g; CK: 62.4 g; FH: 78.7 g; SÓ: 9.2 g; CA: 924.0 mg;	EN: 2205.2 kcal; ZS: 84.7 g; TZS: 25.5 g; SZH: 286.0 g; CK: 49.8 g; FH: 70.2 g; SÓ: 8.5 g; CA: 1000.0 mg;	EN: 2335.1 kcal; ZS: 104.8 g; TZS: 37.1 g; SZH: 295.5 g; CK: 57.6 g; FH: 49.7 g; SÓ: 19.8 g; CA: 537.0 mg;	EN: 2079.7 kcal; ZS: 85.3 g; TZS: 39.2 g; SZH: 263.7 g; CK: 69.5 g; FH: 54.6 g; SÓ: 6.9 g; CA: 579.0 mg;	EN: 2249.5 kcal; ZS: 99.2 g; TZS: 32.8 g; SZH: 253.9 g; CK: 36.5 g; FH: 81.4 g; SÓ: 8.9 g; CA: 1105.0 mg;	EN: 2333.8 kcal; ZS: 96.4 g; TZS: 40.7 g; SZH: 284.0 g; CK: 99.1 g; FH: 69.8 g; SÓ: 8.1 g; CA: 519.0 mg;	EN: 1639.1 kcal; ZS: 70.5 g; TZS: 29.8 g; SZH: 193.2 g; CK: 37.2 g; FH: 54.8 g; SÓ: 6.8 g; CA: 935.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
Tízórai	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg	Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g
Ebéd	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Burgonyapüre(100 g) (7;) EN:145.0kcal ZS:5.1g TZS:2.7g SZH:20.9g CK:2.5g FH:4.2g SÓ:1.5g CA:60.0mg Diab. sárgarépaev./ * (1;7;) EN:146.1kcal ZS:6.3g TZS:1.6g SZH:17.9g CK:5.6g FH:4.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Rántott brokkoli * (1;3;) EN:603.7kcal ZS:48.1g TZS:5.5g SZH:35.5g CK:1.9g FH:8.9g SÓ:0.3g	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg Rántott sajt (Trap) (1;3;7;) EN:615.3kcal ZS:54.9g TZS:15.5g SZH:8.7g CK:0.1g FH:21.9g SÓ:1.7g CA:520.0mg Párolt rizsköret (60g) EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g	Burgonyakrokkett/*(100g) /05 (1;3;) EN:246.8kcal ZS:18.9g TZS:2.0g SZH:21.8g FH:2.0g SÓ:6.0g Hamis gulyás leves (hús 0) (1;3;) EN:203.7kcal ZS:6.1g TZS:0.7g SZH:32.0g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:1.6g CA:0.0mg Diab. almamártás/B * (1;7;) EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg	Tükör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g CA:0.0mg Diab. salátafőzelék/F (1;7;) EN:213.7kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:21.1g CK:3.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Zöldségleves (diéta) * -Bet-diétás* (1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Rántott sajt (Trap) (1;3;7;) EN:615.3kcal ZS:54.9g TZS:15.5g SZH:8.7g CK:0.1g FH:21.9g SÓ:1.7g CA:520.0mg Párolt rizsköret (50g) EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.5g	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (200 g) EN:211.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Diab. meggyleves * (1;7;) EN:138.7kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:17.1g CK:10.1g FH:2.5g SÓ:1.0g CA:36.0mg	Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Tükör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Zöldségleves * /veget./ (1;3;) EN:142.9kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g Diab. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg
Vacsora	Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * (1;7;) EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g		Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g		Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg
	Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g					
Napi összesítés	EN: 2036.3 kcal; ZS: 95.0 g; TZS: 28.2 g; SZH: 224.5 g; CK: 24.9 g; FH: 66.3 g; SÓ: 8.1 g; CA: 720.0 mg;	EN: 1931.7 kcal; ZS: 96.0 g; TZS: 36.5 g; SZH: 193.6 g; CK: 28.3 g; FH: 69.7 g; SÓ: 7.0 g; CA: 869.0 mg;	EN: 1877.9 kcal; ZS: 88.1 g; TZS: 38.3 g; SZH: 217.7 g; CK: 27.8 g; FH: 46.5 g; SÓ: 11.4 g; CA: 435.0 mg;	EN: 1733.8 kcal; ZS: 58.9 g; TZS: 21.5 g; SZH: 217.2 g; CK: 18.2 g; FH: 76.4 g; SÓ: 7.4 g; CA: 628.0 mg;	EN: 1959.9 kcal; ZS: 93.9 g; TZS: 32.6 g; SZH: 213.4 g; CK: 20.1 g; FH: 60.0 g; SÓ: 8.7 g; CA: 805.0 mg;	EN: 2317.7 kcal; ZS: 114.0 g; TZS: 50.9 g; SZH: 230.1 g; CK: 26.5 g; FH: 79.9 g; SÓ: 8.4 g; CA: 531.0 mg;	EN: 1789.5 kcal; ZS: 67.1 g; TZS: 27.0 g; SZH: 230.2 g; CK: 31.6 g; FH: 56.1 g; SÓ: 7.7 g; CA: 593.0 mg;

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kalács foszlós 0.08 KG (1;3;6;7;) EN:228.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Sárgarépa leves * (1;7;) EN:219.6kcal ZS:6.9g TZS:2.0g SZH:33.0g CK:13.6g FH:5.6g SÓ:1.6g CA:84.0mg Rántott brokkoli * (1;3;) EN:603.7kcal ZS:48.1g TZS:5.5g SZH:35.5g CK:1.9g FH:8.9g SÓ:0.3g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Tükör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g CA:120.0mg Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Burgonyakrokett/*(100g) (1;3;) EN:493.6kcal ZS:37.8g TZS:4.0g SZH:43.6g FH:4.0g SÓ:12.0g Hamis gulyás leves (hús 0) (1;3;) EN:203.7kcal ZS:6.1g TZS:0.7g SZH:32.0g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:1.6g CA:0.0mg Almamártás/B (1;7;) EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g CA:42.0mg Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tükör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g CA:24.0mg Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g CA:84.0mg Salátafőzelék/F diéta (1;7;) EN:344.5kcal ZS:10.9g TZS:4.4g SZH:51.7g CK:23.1g FH:8.5g SÓ:1.5g CA:84.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Zöldségleves* /veget./ (1;3;) EN:142.9kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g CA:520.0mg Rántott sajt (Trap) (1;3;7;) EN:615.3kcal ZS:54.9g TZS:15.5g SZH:8.7g CK:0.1g FH:21.9g SÓ:1.7g CA:520.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Meggyleves* (1;7;) EN:305.5kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:61.5g CK:53.0g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:24.0mg Paprikás burg.(hús 0)(gal) (1;3;) EN:390.8kcal ZS:10.0g TZS:1.2g SZH:64.3g CK:0.0g FH:9.5g SÓ:1.8g CA:0.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tükör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g CA:24.0mg Zöldségleves* /veget./ (1;3;) EN:142.9kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg Zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:302.0kcal ZS:15.3g TZS:7.3g SZH:31.5g CK:7.9g FH:7.4g SÓ:1.5g CA:60.0mg
Vacsora	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g		Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g		Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g				Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g		Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg
	Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg				Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g		
Napi összesítés	EN: 2520.6 kcal; ZS: 102.3 g; TZS: 29.0 g; SZH: 320.7 g; CK: 82.4 g; FH: 78.7 g; SÓ: 9.2 g; CA: 924.0 mg;	EN: 1599.8 kcal; ZS: 45.9 g; TZS: 14.4 g; SZH: 235.2 g; CK: 42.9 g; FH: 54.8 g; SÓ: 6.9 g; CA: 600.0 mg;	EN: 2435.6 kcal; ZS: 106.3 g; TZS: 38.5 g; SZH: 317.2 g; CK: 79.3 g; FH: 49.8 g; SÓ: 19.8 g; CA: 537.0 mg;	EN: 2073.8 kcal; ZS: 84.0 g; TZS: 37.9 g; SZH: 263.7 g; CK: 69.5 g; FH: 54.6 g; SÓ: 6.9 g; CA: 579.0 mg;	EN: 2286.7 kcal; ZS: 99.6 g; TZS: 32.9 g; SZH: 260.8 g; CK: 36.6 g; FH: 82.8 g; SÓ: 8.9 g; CA: 1105.0 mg;	EN: 1914.1 kcal; ZS: 62.2 g; TZS: 31.2 g; SZH: 280.4 g; CK: 88.2 g; FH: 47.3 g; SÓ: 7.4 g; CA: 519.0 mg;	EN: 1977.7 kcal; ZS: 85.4 g; TZS: 35.5 g; SZH: 239.1 g; CK: 67.2 g; FH: 58.3 g; SÓ: 7.1 g; CA: 939.2 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:159.0kcal ZS:18.0g TZS:8.4g SÓ:0.1g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g SÓ:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Ebéd	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g Tej 0 sárgarépa leves* (1;) EN:171.0kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:27.5g CK:8.1g FH:3.3g SÓ:0.1g Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Tej 0 almamártás/B (1;) EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tej 0 saláta főzelék/F delikát 0 (1;) EN:163.5kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:23.1g CK:5.1g FH:4.8g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Őszibarack bef.lefelezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Tej 0 majorannás pulykaragu EN:198.9kcal ZS:12.8g TZS:2.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:20.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Tej 0 meggyleves * (1;) EN:151.1kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:35.1g CK:29.5g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tej 0 zöldbab pürefőz * (1;) EN:174.8kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:24.4g CK:7.3g FH:5.7g SÓ:1.5g
Vacsora	Baromfi párizis rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Grill csirkecomb felső (diéta) EN:306.6kcal ZS:24.5g TZS:7.5g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 1681.7 kcal; ZS: 59.6 g; TZS: 18.7 g; SZH: 230.2 g; CK: 37.8 g; FH: 52.8 g; SÓ: 8.7 g;	EN: 1734.1 kcal; ZS: 45.7 g; TZS: 10.2 g; SZH: 266.7 g; CK: 44.1 g; FH: 64.8 g; SÓ: 8.7 g;	EN: 1334.0 kcal; ZS: 39.6 g; TZS: 10.8 g; SZH: 182.3 g; CK: 41.5 g; FH: 56.3 g; SÓ: 7.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1311.8 kcal; ZS: 31.4 g; TZS: 7.7 g; SZH: 191.3 g; CK: 33.3 g; FH: 63.4 g; SÓ: 9.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1473.9 kcal; ZS: 41.8 g; TZS: 13.4 g; SZH: 242.4 g; CK: 16.9 g; FH: 61.1 g; SÓ: 9.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1901.3 kcal; ZS: 73.5 g; TZS: 23.4 g; SZH: 242.4 g; CK: 68.7 g; FH: 63.9 g; SÓ: 9.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1590.4 kcal; ZS: 64.6 g; TZS: 21.0 g; SZH: 171.2 g; CK: 29.3 g; FH: 76.8 g; SÓ: 10.1 g; CA: 0.0 mg;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszárt tartalmaz.

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
Tízórai	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Búzakorpás diákrúd 0.25 DB (1;7;) EN:37.1kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:7.0g CK:0.3g FH:1.3g SÓ:0.2g Diab. linser /házi/ 2.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg	Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g
Ebéd	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Burgonyapüre(100 g) (7;) EN:145.0kcal ZS:5.1g TZS:2.7g SZH:20.9g CK:2.5g FH:4.2g SÓ:1.5g CA:60.0mg Diab. sárgarépahev./* (1;7;) EN:146.1kcal ZS:6.3g TZS:1.6g SZH:17.9g CK:5.6g FH:4.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Rántott brokkoli * (1;3;) EN:603.7kcal ZS:48.1g TZS:5.5g SZH:35.5g CK:1.9g FH:8.9g SÓ:0.3g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Tükr tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Burgonyakrokkett/*(100g) /05 (1;3;) EN:246.8kcal ZS:18.9g TZS:2.0g SZH:21.8g FH:2.0g SÓ:6.0g Hamis gulyás leves (hús 0) (1;3;) EN:203.7kcal ZS:6.1g TZS:0.7g SZH:32.0g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:1.6g CA:0.0mg Diab. almamártás/B * (1;7;) EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg	Tükr tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Diab. salátafőzelék/F (1;7;) EN:213.7kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:21.1g CK:3.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Zöldségleves* /veget./ (1;3;) EN:142.9kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g Rántott sajt (Trap) (1;3;7;) EN:615.3kcal ZS:54.9g TZS:15.5g SZH:8.7g CK:0.1g FH:21.9g SÓ:1.7g CA:520.0mg Párolt rizsköret (50g) EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.5g	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Paprikás burg. hús 0, galuska 0 EN:348.5kcal ZS:9.9g TZS:1.0g SZH:57.3g CK:0.0g FH:7.8g SÓ:1.8g CA:0.0mg Diab. meggyleves * (1;7;) EN:138.7kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:17.1g CK:10.1g FH:2.5g SÓ:1.0g CA:36.0mg	Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Tükr tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Zöldségleves* /veget./ (1;3;) EN:142.9kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g Diab. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg
Vacsora	Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g	Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halac; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 111 / 131

Nyomtatva: 2025.09.30. 12:44

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g			Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g		Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
	Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g			Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g		Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg
Napi összesítés	EN: 1999.2 kcal; ZS: 94.7 g; TZS: 28.0 g; SZH: 217.6 g; CK: 24.6 g; FH: 65.1 g; SÓ: 8.0 g; CA: 720.0 mg;	EN: 1740.9 kcal; ZS: 60.9 g; TZS: 26.5 g; SZH: 223.2 g; CK: 29.2 g; FH: 65.5 g; SÓ: 6.5 g; CA: 469.0 mg;	EN: 1854.3 kcal; ZS: 86.5 g; TZS: 36.8 g; SZH: 220.5 g; CK: 24.1 g; FH: 42.1 g; SÓ: 11.3 g; CA: 255.0 mg;	EN: 2076.1 kcal; ZS: 94.9 g; TZS: 41.4 g; SZH: 228.2 g; CK: 13.9 g; FH: 65.5 g; SÓ: 7.1 g; CA: 579.0 mg;	EN: 2092.8 kcal; ZS: 102.4 g; TZS: 35.1 g; SZH: 215.2 g; CK: 14.8 g; FH: 71.3 g; SÓ: 8.7 g; CA: 805.0 mg;	EN: 2019.1 kcal; ZS: 84.5 g; TZS: 41.3 g; SZH: 245.3 g; CK: 21.7 g; FH: 58.1 g; SÓ: 7.7 g; CA: 531.0 mg;	EN: 1760.0 kcal; ZS: 66.9 g; TZS: 26.8 g; SZH: 223.4 g; CK: 31.3 g; FH: 55.2 g; SÓ: 7.6 g; CA: 593.0 mg;

GasztroVital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g
Ebéd	Főtt csirke(comb) felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g Sós burgonya (150 g) EN:153.0kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:1.5g Rántott leves (diétás) (1;) EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g	Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:131.4kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:21.2g CK:2.8g FH:3.2g SÓ:1.5g Főtt csirke(comb) felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g Főtt rizs(80g) EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g	Főtt csirke(comb) felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g Tej 0 burgonyapüre (280 g) EN:297.5kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g Rántott leves (diétás) (1;) EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g	Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:131.4kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:21.2g CK:2.8g FH:3.2g SÓ:1.5g Főtt csirke(comb) felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g Főtt rizs(80g) EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g	Főtt csirke(comb) felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g Rántott leves (diétás) (1;) EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g Főtt rizs(100 g) EN:346.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Rizsleves/* Bet. (1;) EN:137.2kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:19.9g CK:1.0g FH:2.8g SÓ:1.5g Főtt csirke(comb) felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g Sós burgonya (150 g) EN:153.0kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:1.5g	Főtt csirke(comb) felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g Sós burgonya (150 g) EN:153.0kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:1.5g Rántott leves (diétás) (1;) EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g
Vacsora	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 894.3 kcal; ZS: 22.6 g; TZS: 7.4 g; SZH: 132.0 g; CK: 1.1 g; FH: 35.5 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1475.6 kcal; ZS: 27.9 g; TZS: 8.2 g; SZH: 249.8 g; CK: 4.7 g; FH: 48.2 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1038.7 kcal; ZS: 23.0 g; TZS: 7.4 g; SZH: 163.2 g; CK: 1.1 g; FH: 39.7 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1475.6 kcal; ZS: 27.9 g; TZS: 8.2 g; SZH: 249.8 g; CK: 4.7 g; FH: 48.2 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1087.2 kcal; ZS: 22.6 g; TZS: 7.5 g; SZH: 176.4 g; CK: 1.1 g; FH: 40.3 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1357.6 kcal; ZS: 29.5 g; TZS: 8.3 g; SZH: 219.6 g; CK: 2.9 g; FH: 44.8 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 894.3 kcal; ZS: 22.6 g; TZS: 7.4 g; SZH: 132.0 g; CK: 1.1 g; FH: 35.5 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Gluténmentes	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Gluténmentes	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g G.G. sárgarépaleves* (7;) EN:169.2kcal ZS:6.3g TZS:1.5g SZH:23.2g CK:13.2g FH:4.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg G.G. natúr hal (tonhal) -A- (4;) EN:167.0kcal ZS:9.7g TZS:1.3g SZH:8.2g CK:0.6g FH:11.2g SÓ:2.3g G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g G.G. zöldségleves* EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g G.G. rántott csirkecomb egész (3;) EN:915.5kcal ZS:79.1g TZS:14.3g SZH:15.6g CK:0.7g FH:32.6g SÓ:2.2g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	G.G. csontleves EN:63.9kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:0.8g FH:1.2g SÓ:1.5g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g G.G. almamártás/B * (7;) EN:135.8kcal ZS:2.9g TZS:2.0g SZH:25.3g CK:9.9g FH:1.6g SÓ:1.4g CA:36.0mg G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tükör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g G.G. burgonyaleves/zölds. -Bet- EN:177.6kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:28.3g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:1.7g G.G. salátafőzelék/F -Bet- (7;) EN:233.5kcal ZS:10.7g TZS:4.2g SZH:28.4g CK:9.3g FH:5.4g SÓ:1.9g CA:84.0mg G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g G.G. zöldségleves* EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g G.G. majorannás tokány (7;) EN:393.0kcal ZS:33.2g TZS:10.7g SZH:4.6g CK:0.8g FH:18.6g SÓ:1.7g CA:24.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g G.G. almaleves/B -Bet- (7;) EN:192.4kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:35.6g CK:26.6g FH:0.9g SÓ:1.2g CA:24.0mg G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Zöldbabpörkölt * Bet. (7;) EN:177.5kcal ZS:11.8g TZS:2.3g SZH:10.3g CK:4.6g FH:5.5g SÓ:1.5g CA:12.0mg G.G. csurgatott tojásleves (3;) EN:131.1kcal ZS:7.6g TZS:0.6g SZH:12.8g CK:1.0g FH:2.7g SÓ:1.7g G.G. galuska -Bet- (3;) EN:473.6kcal ZS:14.9g TZS:1.8g SZH:82.0g CK:6.4g FH:2.8g SÓ:3.3g G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g
Gluténmentes	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Gluténmentes	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g		Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg
Napi összesítés	EN: 2381.9 kcal; ZS: 63.7 g; TZS: 22.0 g; SZH: 399.2 g; CK: 95.2 g; FH: 54.5 g; SÓ: 14.6 g; CA: 480.0 mg;	EN: 3113.3 kcal; ZS: 132.8 g; TZS: 35.9 g; SZH: 404.9 g; CK: 74.6 g; FH: 73.2 g; SÓ: 13.2 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1874.1 kcal; ZS: 38.1 g; TZS: 19.9 g; SZH: 310.7 g; CK: 60.6 g; FH: 68.8 g; SÓ: 10.8 g; CA: 936.0 mg;	EN: 2039.7 kcal; ZS: 67.0 g; TZS: 21.7 g; SZH: 309.2 g; CK: 42.1 g; FH: 48.9 g; SÓ: 11.8 g; CA: 384.0 mg;	EN: 2333.9 kcal; ZS: 67.1 g; TZS: 25.5 g; SZH: 368.0 g; CK: 52.8 g; FH: 65.6 g; SÓ: 13.9 g; CA: 609.0 mg;	EN: 2341.7 kcal; ZS: 71.1 g; TZS: 25.2 g; SZH: 360.3 g; CK: 71.8 g; FH: 61.1 g; SÓ: 13.7 g; CA: 324.0 mg;	EN: 2210.5 kcal; ZS: 65.7 g; TZS: 21.9 g; SZH: 362.5 g; CK: 48.3 g; FH: 39.4 g; SÓ: 14.2 g; CA: 887.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Gluténmentes	Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:159.0kcal ZS:18.0g TZS:8.4g SÓ:0.1g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Gluténmentes	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Sült burgonya (280g) EN:571.7kcal ZS:28.4g TZS:3.0g SZH:69.9g FH:9.5g SÓ:1.5g G.G. tej 0 sárgarépa leves* EN:170.8kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:29.8g CK:9.3g FH:1.7g SÓ:0.4g G.G. natúr hal (tonhal) -A- (4;) EN:167.0kcal ZS:9.7g TZS:1.3g SZH:8.2g CK:0.6g FH:11.2g SÓ:2.3g G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g G.G. zöldségleves* EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g G.G. rántott csirkecomb felső (3;) EN:836.9kcal ZS:75.8g TZS:13.2g SZH:15.9g CK:0.7g FH:21.2g SÓ:2.0g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g G.G. csontleves EN:63.9kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:0.8g FH:1.2g SÓ:1.5g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g G.G. tej 0 almamártás /B (3;) EN:153.6kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:34.4g CK:17.3g FH:0.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	Tükör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g G.G. tej 0 burg.lev.* zölds. EN:275.7kcal ZS:6.1g TZS:0.6g SZH:49.5g CK:1.5g FH:5.7g SÓ:1.7g G.G. tej 0 salátafőzelék -A- EN:214.1kcal ZS:6.2g TZS:0.5g SZH:31.4g CK:6.3g FH:7.4g SÓ:1.8g G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g G.G. zöldségleves* EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g G.G. tej 0 majorannás tokány EN:351.8kcal ZS:29.2g TZS:8.0g SZH:4.1g CK:0.3g FH:18.1g SÓ:1.7g CA:0.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g G.G. tej 0 almaleves/B -Alk- EN:151.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:35.1g CK:26.1g FH:0.3g SÓ:1.2g CA:0.0mg G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tej 0 zöldbabbörkölt* EN:156.9kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:10.1g CK:4.4g FH:5.2g SÓ:1.5g G.G. tej 0 tojásleves -Bet.- (3;) EN:100.2kcal ZS:6.6g TZS:0.9g SZH:8.7g CK:0.6g FH:1.5g SÓ:1.7g G.G. galuska -Bet- (3;) EN:473.6kcal ZS:14.9g TZS:1.8g SZH:82.0g CK:6.4g FH:2.8g SÓ:3.3g G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g
Gluténmentes	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g
Napi összesítés	EN: 2303.8 kcal; ZS: 77.4 g; TZS: 20.4 g; SZH: 362.6 g; CK: 43.1 g; FH: 40.1 g; SÓ: 13.1 g;	EN: 2895.6 kcal; ZS: 123.8 g; TZS: 31.1 g; SZH: 392.8 g; CK: 62.1 g; FH: 53.7 g; SÓ: 12.9 g;	EN: 1716.9 kcal; ZS: 38.0 g; TZS: 13.3 g; SZH: 303.8 g; CK: 49.7 g; FH: 36.6 g; SÓ: 10.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2022.1 kcal; ZS: 62.0 g; TZS: 18.5 g; SZH: 321.0 g; CK: 26.9 g; FH: 45.5 g; SÓ: 11.6 g;	EN: 2125.3 kcal; ZS: 59.4 g; TZS: 19.1 g; SZH: 353.5 g; CK: 38.5 g; FH: 47.8 g; SÓ: 13.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2309.5 kcal; ZS: 73.1 g; TZS: 23.2 g; SZH: 358.4 g; CK: 69.6 g; FH: 53.3 g; SÓ: 13.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2086.6 kcal; ZS: 63.3 g; TZS: 15.1 g; SZH: 357.2 g; CK: 46.6 g; FH: 23.3 g; SÓ: 13.6 g;

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Felnőtt Tartositoszer 0		45.hét 2025.11.03.-2025.11.09.		
Gasztvital		Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	
	Ebéd	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Burgonyahab EN:255.0kcal ZS:0.6g SZH:55.2g FH:7.5g SÓ:1.5g Sárgarépa lev.* (delikát 0) (1;7;) EN:200.0kcal ZS:6.4g TZS:1.6g SZH:30.0g CK:10.6g FH:5.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Rántott halfilé (tonhal) (1;3;4;) EN:611.9kcal ZS:38.8g TZS:4.7g SZH:44.9g CK:0.5g FH:19.8g SÓ:2.8g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Daraleves*(delikát 0) (1;) EN:101.0kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:15.7g CK:1.3g FH:2.2g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Főtt rizs(100 g) EN:346.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Almamártás/F (fahéj,szefűszeg0) (1;7;) EN:220.6kcal ZS:5.3g TZS:3.3g SZH:38.8g CK:22.0g FH:3.4g SÓ:1.0g CA:60.0mg Zöldséglev. (diét.* ,delikát 0) (1;3;) EN:142.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Burgonyalev. (delikát 0, petr.zöld 0) (1;9;) EN:245.1kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:43.0g CK:0.6g FH:6.0g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Salátafőzelék/F diéta (1;7;) EN:344.5kcal ZS:10.9g TZS:4.4g SZH:51.7g CK:23.1g FH:8.5g SÓ:1.5g CA:84.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Zöldséglev. (diét.* ,delikát 0) (1;3;) EN:142.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g Főtt rizs(80g) EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Almaleves/B(fahéj,szefg.0) (1;7;) EN:224.8kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:41.7g CK:29.0g FH:2.3g SÓ:1.0g CA:24.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Zöldséglev. (diét.* ,delikát 0) (1;3;) EN:142.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g Zöldbabfőz. (diétás)* (1;7;) EN:278.0kcal ZS:15.3g TZS:7.3g SZH:25.6g CK:8.6g FH:7.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg
	Vacsora	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Só 0 rántott sertésszelet (1;3;) EN:828.1kcal ZS:66.2g TZS:9.7g SZH:30.2g CK:0.4g FH:27.7g SÓ:0.6g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora							Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 2168.7 kcal; ZS: 71.1 g; TZS: 20.5 g; SZH: 292.6 g; CK: 56.1 g; FH: 83.9 g; SÓ: 9.7 g; CA: 604.0 mg;	EN: 2445.4 kcal; ZS: 98.5 g; TZS: 22.4 g; SZH: 287.3 g; CK: 44.7 g; FH: 100.8 g; SÓ: 9.2 g; CA: 540.0 mg;	EN: 1641.5 kcal; ZS: 59.2 g; TZS: 32.4 g; SZH: 199.5 g; CK: 45.8 g; FH: 66.8 g; SÓ: 6.4 g; CA: 555.0 mg;	EN: 1735.3 kcal; ZS: 44.6 g; TZS: 18.7 g; SZH: 248.0 g; CK: 59.5 g; FH: 81.1 g; SÓ: 8.6 g; CA: 448.0 mg;	EN: 1738.5 kcal; ZS: 46.1 g; TZS: 16.7 g; SZH: 223.6 g; CK: 24.7 g; FH: 99.6 g; SÓ: 10.1 g; CA: 480.0 mg;	EN: 2124.7 kcal; ZS: 88.7 g; TZS: 38.9 g; SZH: 252.6 g; CK: 66.8 g; FH: 68.7 g; SÓ: 8.1 g; CA: 519.0 mg;	EN: 1702.6 kcal; ZS: 56.8 g; TZS: 24.6 g; SZH: 206.5 g; CK: 48.6 g; FH: 84.7 g; SÓ: 8.4 g; CA: 428.2 mg;

GasztroVital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g
Ebéd	Sós burgonya (150 g) EN:153.0kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:1.5g Rántott leves (diétás) (1;) EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g	Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:131.4kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:21.2g CK:2.8g FH:3.2g SÓ:1.5g Főtt rizs(80g) EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g	Tej 0 burgonyapüre (280 g) EN:297.5kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g Rántott leves (diétás) (1;) EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g	Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:131.4kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:21.2g CK:2.8g FH:3.2g SÓ:1.5g Főtt rizs(80g) EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g	Rántott leves (diétás) (1;) EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g Főtt rizs(100 g) EN:346.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Rizsleves/* Bet. (1;) EN:137.2kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:19.9g CK:1.0g FH:2.8g SÓ:1.5g Sós burgonya (150 g) EN:153.0kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:1.5g	Sós burgonya (150 g) EN:153.0kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:1.5g Rántott leves (diétás) (1;) EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g
Vacsora	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 629.0 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.5 g; SZH: 131.6 g; CK: 1.1 g; FH: 15.7 g; SÓ: 3.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1210.4 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 1.3 g; SZH: 249.4 g; CK: 4.7 g; FH: 28.4 g; SÓ: 3.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 773.5 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.5 g; SZH: 162.9 g; CK: 1.1 g; FH: 19.9 g; SÓ: 3.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1210.4 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 1.3 g; SZH: 249.4 g; CK: 4.7 g; FH: 28.4 g; SÓ: 3.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 822.1 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.6 g; SZH: 176.0 g; CK: 1.1 g; FH: 20.5 g; SÓ: 3.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1092.4 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 1.4 g; SZH: 219.2 g; CK: 2.9 g; FH: 25.0 g; SÓ: 3.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 629.0 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.5 g; SZH: 131.6 g; CK: 1.1 g; FH: 15.7 g; SÓ: 3.2 g; CA: 0.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Ebéd	Tej 0 s.répa lev. (delikát 0) EN:103.0kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:13.3g CK:8.0g FH:1.4g SÓ:0.1g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Burgonyahab EN:255.0kcal ZS:0.6g SZH:55.2g FH:7.5g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Daraleves*(delikát 0) (1;) EN:101.0kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:15.7g CK:1.3g FH:2.2g SÓ:1.5g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Főtt rizs(80g) EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Zöldséglev. (diét.*,delikát 0) (1;3;) EN:142.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Párolt köles (delikát 0) EN:547.4kcal ZS:26.8g TZS:3.4g SZH:64.8g CK:5.4g FH:9.9g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Burgonyalev. (delikát 0, petr.zöld 0) (1;9;) EN:245.1kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:43.0g CK:0.6g FH:6.0g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Pírtott dara (60g) (1;) EN:246.6kcal ZS:5.2g TZS:0.8g SZH:43.8g FH:5.6g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Zöldséglev. (diét.*,delikát 0) (1;3;) EN:142.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Tej 0 cseresznye leves/B (1;) EN:154.3kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:35.0g CK:27.8g FH:1.2g SÓ:1.0g CA:0.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Sós burgonya (280g) EN:238.0kcal ZS:0.6g SZH:51.5g FH:7.0g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Zöldséglev. (diét.*,delikát 0) (1;3;) EN:142.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tej 0 burgonyapüre (280 g) EN:297.5kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g
Vacsora	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Trappista sajt 0,07 KG (7;) EN:207.9kcal ZS:15.1g TZS:9.8g SZH:1.1g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:1.4g CA:455.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Grill csirkemell (15 dkg) EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tejfői (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Trappista sajt 0,07 KG (7;) EN:207.9kcal ZS:15.1g TZS:9.8g SZH:1.1g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:1.4g CA:455.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Grill csirke (comb egész) delikát 0 EN:385.3kcal ZS:27.8g TZS:8.6g FH:31.1g SÓ:2.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Napi összesítés	EN: 1455.7 kcal; ZS: 42.6 g; TZS: 12.5 g; SZH: 182.9 g; CK: 12.0 g; FH: 78.5 g; SÓ: 8.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1643.2 kcal; ZS: 55.6 g; TZS: 20.9 g; SZH: 210.1 g; CK: 21.8 g; FH: 72.4 g; SÓ: 9.8 g; CA: 455.0 mg;	EN: 1726.8 kcal; ZS: 59.8 g; TZS: 14.1 g; SZH: 201.2 g; CK: 11.9 g; FH: 86.7 g; SÓ: 8.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1541.9 kcal; ZS: 37.7 g; TZS: 9.3 g; SZH: 205.4 g; CK: 8.1 g; FH: 86.1 g; SÓ: 10.0 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1911.6 kcal; ZS: 76.1 g; TZS: 31.2 g; SZH: 235.6 g; CK: 27.8 g; FH: 63.6 g; SÓ: 8.4 g; CA: 195.0 mg;	EN: 1702.9 kcal; ZS: 65.0 g; TZS: 26.1 g; SZH: 202.5 g; CK: 31.8 g; FH: 70.8 g; SÓ: 9.3 g; CA: 455.0 mg;	EN: 1718.3 kcal; ZS: 58.7 g; TZS: 18.4 g; SZH: 200.8 g; CK: 6.5 g; FH: 89.0 g; SÓ: 10.1 g; CA: 0.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Kalács foszlós 0.08 KG (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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tej 0 s.répa lev. (delikát 0) EN:103.0kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:13.3g CK:8.0g FH:1.4g SÓ:0.1g Burgonyahab EN:255.0kcal ZS:0.6g SZH:55.2g FH:7.5g SÓ:1.5g Rántott halfilé (tonhal) (1;3;4;) EN:611.9kcal ZS:38.8g TZS:4.7g SZH:44.9g CK:0.5g FH:19.8g SÓ:2.8g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Daraleves*(delikát 0) (1;) EN:101.0kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:15.7g CK:1.3g FH:2.2g SÓ:1.5g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Főtt rizs(80g) EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Tej 0 meggymárt.(fahéj,szegf.0) (1;) EN:172.5kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:39.8g CK:29.2g FH:2.2g SÓ:1.0g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Zöldséglev. (diét.* ,delikát 0) (1;3;) EN:142.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Burgonyalev. (delikát 0, petr.zöld 0) (1;9;) EN:245.1kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:43.0g CK:0.6g FH:6.0g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) (majoranna 0) EN:177.5kcal ZS:10.0g TZS:2.4g FH:20.5g SÓ:1.6g Salátafőzelék (fokhagyma, ecet 0) (1;7;) EN:233.5kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:26.1g CK:8.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Zöldséglev. (diét.* ,delikát 0) (1;3;) EN:142.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g Rántott sajt (Trap) (1;3;7;) EN:615.3kcal ZS:54.9g TZS:15.5g SZH:8.7g CK:0.1g FH:21.9g SÓ:1.7g CA:520.0mg Főtt rizs(80g) EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Grill csirkecomb felső delikát 0 EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Almaleves/B(fahéj,szegf.0) (1;7;) EN:224.8kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:41.7g CK:29.0g FH:2.3g SÓ:1.0g CA:24.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Zöldséglev. (diét.* ,delikát 0) (1;3;) EN:142.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g Zöldbabfőzelék (fokh., ecet 0) (1;7;) EN:311.7kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g SÓ:4.0g CA:60.0mg
Vacsora	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
GasztVital Vacsora	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g		Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Sertéssült (comb) (majoranna 0) EN:177.5kcal ZS:10.0g TZS:2.4g FH:20.5g SÓ:1.6g		Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg
Napi összesítés	EN: 1846.8 kcal; ZS: 62.5 g; TZS: 14.4 g; SZH: 243.4 g; CK: 21.1 g; FH: 72.0 g; SÓ: 7.8 g; CA: 244.0 mg;	EN: 1818.2 kcal; ZS: 64.4 g; TZS: 20.6 g; SZH: 214.2 g; CK: 16.5 g; FH: 90.5 g; SÓ: 10.7 g; CA: 345.0 mg;	EN: 1504.4 kcal; ZS: 51.1 g; TZS: 25.3 g; SZH: 188.0 g; CK: 40.6 g; FH: 62.1 g; SÓ: 6.2 g; CA: 195.0 mg;	EN: 1593.3 kcal; ZS: 49.0 g; TZS: 18.3 g; SZH: 205.9 g; CK: 28.0 g; FH: 75.4 g; SÓ: 8.5 g; CA: 448.0 mg;	EN: 1982.5 kcal; ZS: 82.8 g; TZS: 26.0 g; SZH: 220.9 g; CK: 13.5 g; FH: 82.7 g; SÓ: 10.4 g; CA: 805.0 mg;	EN: 2047.8 kcal; ZS: 98.8 g; TZS: 46.0 g; SZH: 196.2 g; CK: 49.9 g; FH: 83.2 g; SÓ: 8.1 g; CA: 939.0 mg;	EN: 1696.9 kcal; ZS: 67.4 g; TZS: 27.6 g; SZH: 195.0 g; CK: 35.4 g; FH: 74.2 g; SÓ: 10.9 g; CA: 875.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:159.0kcal ZS:18.0g TZS:8.4g SÓ:0.1g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Ebéd	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Cserezsnye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g Tej 0 sárgarépa leves* (1;) EN:171.0kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:27.5g CK:8.1g FH:3.3g SÓ:0.1g Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Tej 0 almamártás/B (1;) EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tej 0 saláta főzelék/F delikát 0 (1;) EN:163.5kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:23.1g CK:5.1g FH:4.8g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Tej 0 majorannás pulykaragu EN:198.9kcal ZS:12.8g TZS:2.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:20.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Tej 0 meggyleves * (1;) EN:151.1kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:35.1g CK:29.5g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tej 0 zöldbab főzelék * (1;) EN:174.9kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:24.4g CK:7.3g FH:5.7g SÓ:1.5g
Vacsora	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Grill csirkecomb felső (diéta) EN:306.6kcal ZS:24.5g TZS:7.5g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora			Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g		Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1716.7 kcal; ZS: 60.0 g; TZS: 18.7 g; SZH: 237.2 g; CK: 37.8 g; FH: 53.2 g; SÓ: 8.7 g;	EN: 1848.6 kcal; ZS: 52.1 g; TZS: 16.7 g; SZH: 274.4 g; CK: 44.7 g; FH: 71.1 g; SÓ: 9.4 g;	EN: 1578.3 kcal; ZS: 41.6 g; TZS: 13.6 g; SZH: 224.2 g; CK: 47.8 g; FH: 69.6 g; SÓ: 8.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1330.6 kcal; ZS: 38.7 g; TZS: 10.4 g; SZH: 175.2 g; CK: 9.7 g; FH: 66.8 g; SÓ: 10.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1508.9 kcal; ZS: 42.2 g; TZS: 13.4 g; SZH: 222.0 g; CK: 16.9 g; FH: 61.5 g; SÓ: 9.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1943.8 kcal; ZS: 74.0 g; TZS: 23.4 g; SZH: 250.5 g; CK: 68.7 g; FH: 64.9 g; SÓ: 9.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1633.0 kcal; ZS: 65.1 g; TZS: 21.0 g; SZH: 178.3 g; CK: 29.3 g; FH: 77.7 g; SÓ: 10.1 g; CA: 0.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Túró turmix (dúsítás) (7;) EN:399.7kcal ZS:17.0g TZS:11.5g SZH:35.6g CK:31.3g FH:26.7g SÓ:1.3g CA:358.5mg	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Tejbedara (kakaóval) tejszinnel dúsítás (1;7;) EN:498.7kcal ZS:14.9g TZS:10.4g SZH:53.4g CK:31.3g FH:17.3g SÓ:0.4g CA:505.3mg	Natúr joghurt 2 db/adag (7;) EN:117.0kcal ZS:4.2g TZS:3.0g SZH:8.4g CK:7.2g FH:9.6g SÓ:0.3g CA:360.0mg Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Kefir 150g 2.00 DB (7;) EN:183.0kcal ZS:10.5g TZS:6.9g SZH:11.4g CK:11.4g FH:9.9g SÓ:0.1g CA:360.0mg Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Kefir 150g 2.00 DB (7;) EN:183.0kcal ZS:10.5g TZS:6.9g SZH:11.4g CK:11.4g FH:9.9g SÓ:0.1g CA:360.0mg Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Kefir 150g 2.00 DB (7;) EN:183.0kcal ZS:10.5g TZS:6.9g SZH:11.4g CK:11.4g FH:9.9g SÓ:0.1g CA:360.0mg Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Kefir 150g 2.00 DB (7;) EN:183.0kcal ZS:10.5g TZS:6.9g SZH:11.4g CK:11.4g FH:9.9g SÓ:0.1g CA:360.0mg Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg
Ebéd	Főzelék dúsítás (7;) EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg Sárgarépa leves *(turmixolva) (1;7;) EN:200.6kcal ZS:6.4g TZS:1.6g SZH:30.1g CK:10.6g FH:5.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g	Főzelék dúsítás (7;) EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg Tarhonya lev.(diéta) turmix (1;) EN:229.1kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:39.3g CK:1.4g FH:6.0g SÓ:1.6g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg Húspuding (sertés) (1;3;7;) EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g SZH:19.1g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g CA:60.0mg Parajfőzelék* diétás turmix (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g	Főzelék dúsítás (7;) EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;) EN:88.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Almamártás/B (turmixolva) (1;7;) EN:288.4kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:53.1g CK:37.0g FH:3.7g SÓ:1.0g CA:60.0mg Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Főzelék dúsítás (7;) EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg Burgonyaleves zölds.(turmixolva) (1;) EN:211.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:36.3g CK:0.5g FH:5.0g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g Salátafőzelék turmix (1;7;) EN:233.7kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:26.1g CK:8.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g	Főzelék dúsítás (7;) EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg Zöldségleves diétás*(turmixolva) (1;3;) EN:124.2kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:18.5g CK:2.5g FH:3.4g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tököfőzelék* turmix (1;7;) EN:275.4kcal ZS:11.1g TZS:4.7g SZH:37.3g CK:6.8g FH:5.5g SÓ:1.5g CA:36.0mg Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g	Főzelék dúsítás (7;) EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg Almaleves/B(turmixolva) (1;7;) EN:234.2kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:43.8g CK:31.1g FH:2.3g SÓ:1.0g CA:24.0mg	Főzelék dúsítás (7;) EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg Vanília puding (kicsi) (7;) EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;) EN:88.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Zöldbab főz.püre (diéta) * (1;7;) EN:311.8kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g
Vacsora	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg B. bolognai spagetti (tej 0) (8 hó) 1 DB (1;) EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:17.6g CK:3.5g FH:5.5g SÓ:0.1g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Kefir 150g 2.00 DB (7;) EN:183.0kcal ZS:10.5g TZS:6.9g SZH:11.4g CK:11.4g FH:9.9g SÓ:0.1g CA:360.0mg	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg B. alma-őszibarack csirkehússal 1 DB EN:160.6kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:23.3g CK:10.3g FH:5.1g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 1872.4 kcal; ZS: 62.0 g; TZS: 32.8 g; SZH: 237.5 g; CK: 124.5 g; FH: 89.5 g; SÓ: 6.4 g; CA: 1245.0 mg;	EN: 2239.8 kcal; ZS: 90.4 g; TZS: 46.9 g; SZH: 246.1 g; CK: 103.0 g; FH: 85.9 g; SÓ: 7.9 g; CA: 1751.8 mg;	EN: 1573.2 kcal; ZS: 65.0 g; TZS: 39.6 g; SZH: 173.8 g; CK: 121.9 g; FH: 62.0 g; SÓ: 6.2 g; CA: 1321.5 mg;	EN: 1593.9 kcal; ZS: 60.5 g; TZS: 26.2 g; SZH: 191.4 g; CK: 80.4 g; FH: 67.9 g; SÓ: 6.8 g; CA: 1150.5 mg;	EN: 1367.1 kcal; ZS: 52.3 g; TZS: 26.1 g; SZH: 155.4 g; CK: 71.1 g; FH: 64.6 g; SÓ: 6.4 g; CA: 1102.5 mg;	EN: 1906.3 kcal; ZS: 91.7 g; TZS: 52.8 g; SZH: 194.6 g; CK: 102.1 g; FH: 68.7 g; SÓ: 3.8 g; CA: 1405.5 mg;	EN: 1450.5 kcal; ZS: 56.9 g; TZS: 29.1 g; SZH: 162.4 g; CK: 89.9 g; FH: 66.6 g; SÓ: 6.4 g; CA: 1130.7 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. cukkini csirkehússal rizszel (tej 0) (8 hó) 1 DB EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. brokkoli pulykahússal (tej0) (5 hó) 1 DB EN:123.5kcal ZS:5.5g TZS:0.9g SZH:12.5g CK:3.4g FH:4.9g SÓ:0.0g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. süttötök alma csirkehús (tej 0) 190g 1 DB EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:13.3g CK:6.1g FH:4.6g SÓ:0.0g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. cukkini csirkehússal rizszel (tej 0) (8 hó) 1 DB EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. cukkini csirkehússal rizszel (tej 0) (8 hó) 1 DB EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. sárgarépa főz. csirkehússal (tej 0) (5 hó) 1 DB EN:121.6kcal ZS:5.3g TZS:0.9g SZH:12.2g CK:3.0g FH:4.9g SÓ:0.2g
Ebéd	Tej 0 sárgarépa leves* (1;) EN:171.0kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:27.5g CK:8.1g FH:3.3g SÓ:0.1g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tej 0 burgonyapüre (280 g) EN:297.5kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g	Pulykaragu leves (comb) turmixolva (1;3;) EN:152.5kcal ZS:3.5g TZS:1.1g SZH:11.2g CK:1.4g FH:18.5g SÓ:1.7g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tej 0 parajfőzelék * (1;) EN:161.6kcal ZS:4.9g TZS:0.7g SZH:22.6g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:1.5g Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g	Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;) EN:88.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tej 0 almamártás/B (1;) EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg Tej 0 burgonyapüre 100 g EN:110.5kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g SÓ:1.5g	Pulykaragu leves (comb) turmixolva (1;3;) EN:152.5kcal ZS:3.5g TZS:1.1g SZH:11.2g CK:1.4g FH:18.5g SÓ:1.7g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g Tej 0 salátafőzelék/F (1;) EN:214.3kcal ZS:6.3g TZS:0.6g SZH:29.1g CK:5.0g FH:9.0g SÓ:1.5g Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g	Zöldségleves diétás*(turmixolva) (1;3;) EN:124.2kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:18.5g CK:2.5g FH:3.4g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tej 0 tökfőzelék /F (1;) EN:174.1kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:27.8g CK:3.0g FH:4.0g SÓ:1.5g Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g	Tej 0 almaleves/B (1;) EN:177.9kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:40.7g CK:33.6g FH:0.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g Tej 0 burgonyapüre (280 g) EN:297.5kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g	Pulykaragu leves (comb) turmixolva (1;3;) EN:152.5kcal ZS:3.5g TZS:1.1g SZH:11.2g CK:1.4g FH:18.5g SÓ:1.7g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tej 0 zöldbab pürefőz * (1;) EN:174.8kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:24.4g CK:7.3g FH:5.7g SÓ:1.5g Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g
Vacsora	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. bolognai spagetti (tej 0) (8 hó) 1 DB (1;) EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:17.6g CK:3.5g FH:5.5g SÓ:0.1g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. brokkoli pulykahússal (tej0) (5 hó) 1 DB EN:123.5kcal ZS:5.5g TZS:0.9g SZH:12.5g CK:3.4g FH:4.9g SÓ:0.0g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. alma-banánpüré csirkehússal (tej 0) (5 hó) 1 DB EN:148.2kcal ZS:4.2g TZS:0.9g SZH:22.2g CK:15.6g FH:4.4g SÓ:0.1g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. bolognai spagetti (tej 0) (8 hó) 1 DB (1;) EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:17.6g CK:3.5g FH:5.5g SÓ:0.1g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 1083.7 kcal; ZS: 22.6 g; TZS: 4.5 g; SZH: 165.6 g; CK: 50.1 g; FH: 43.6 g; SÓ: 3.4 g;	EN: 919.7 kcal; ZS: 24.5 g; TZS: 5.3 g; SZH: 107.2 g; CK: 43.1 g; FH: 54.3 g; SÓ: 5.9 g;	EN: 978.6 kcal; ZS: 20.2 g; TZS: 4.2 g; SZH: 147.7 g; CK: 84.6 g; FH: 37.1 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1141.0 kcal; ZS: 32.2 g; TZS: 5.6 g; SZH: 143.7 g; CK: 60.7 g; FH: 57.5 g; SÓ: 6.4 g;	EN: 923.3 kcal; ZS: 24.5 g; TZS: 4.6 g; SZH: 125.7 g; CK: 44.6 g; FH: 39.1 g; SÓ: 6.2 g;	EN: 1219.8 kcal; ZS: 32.4 g; TZS: 9.0 g; SZH: 179.1 g; CK: 75.6 g; FH: 40.5 g; SÓ: 3.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 931.0 kcal; ZS: 24.6 g; TZS: 5.3 g; SZH: 108.8 g; CK: 50.0 g; FH: 55.3 g; SÓ: 6.0 g;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:159.0kcal ZS:18.0g TZS:8.4g SÓ:0.1g	Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g	Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g	Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g	Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g
	Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Tolnai sov.sajt 0.04 KG (7;) EN:86.8kcal ZS:4.0g TZS:2.5g SZH:0.1g CK:0.1g FH:12.6g SÓ:0.5g CA:240.0mg	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g
	Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg
Ebéd	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g
	Burgonyahab EN:255.0kcal ZS:0.6g SZH:55.2g FH:7.5g SÓ:1.5g	Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g
	Tej 0 sárgarépa leves* (1;) EN:171.0kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:27.5g CK:8.1g FH:3.3g SÓ:0.1g	Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g	Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g	Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g	Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg
	Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g	Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g	Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g	Tej 0 meggyleves * (1;) EN:151.1kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:35.1g CK:29.5g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Tej 0 zöldbab főzelék * (1;) EN:174.9kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:24.4g CK:7.3g FH:5.7g SÓ:1.5g
		Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g	Tej 0 saláta főzelék/F delikát 0 (1;) EN:163.5kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:23.1g CK:5.1g FH:4.8g SÓ:1.5g	Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g		

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(kehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Ebéd			Tej 0 almamártás/B (1;) EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg				
Vacsora	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Grill csirkemell (15 dkg) EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 2238.1 kcal; ZS: 65.4 g; TZS: 22.6 g; SZH: 329.8 g; CK: 42.9 g; FH: 80.2 g; SÓ: 11.0 g;	EN: 2334.7 kcal; ZS: 59.9 g; TZS: 15.6 g; SZH: 359.9 g; CK: 36.8 g; FH: 83.8 g; SÓ: 11.5 g;	EN: 2258.7 kcal; ZS: 46.3 g; TZS: 14.7 g; SZH: 335.7 g; CK: 61.4 g; FH: 112.6 g; SÓ: 12.6 g; CA: 240.0 mg;	EN: 2149.1 kcal; ZS: 66.0 g; TZS: 17.9 g; SZH: 314.8 g; CK: 29.5 g; FH: 68.5 g; SÓ: 11.5 g;	EN: 2332.6 kcal; ZS: 67.7 g; TZS: 20.0 g; SZH: 339.8 g; CK: 38.2 g; FH: 83.8 g; SÓ: 13.2 g;	EN: 2330.4 kcal; ZS: 75.4 g; TZS: 23.1 g; SZH: 324.0 g; CK: 53.1 g; FH: 82.9 g; SÓ: 12.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1990.5 kcal; ZS: 58.4 g; TZS: 17.0 g; SZH: 278.7 g; CK: 33.9 g; FH: 79.3 g; SÓ: 12.0 g; CA: 105.0 mg;

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kalács foszlós 0.08 KG (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 Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Zöldséges köles (7;) EN:411.4kcal ZS:14.8g TZS:3.9g SZH:58.7g CK:9.1g FH:10.4g SÓ:1.8g Sárgarépa leves * (1;7;) EN:219.6kcal ZS:6.9g TZS:2.0g SZH:33.0g CK:13.6g FH:5.6g SÓ:1.6g CA:84.0mg Rántott halfilé (tonhal) (1;3;4;) EN:611.9kcal ZS:38.8g TZS:4.7g SZH:44.9g CK:0.5g FH:19.8g SÓ:2.8g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tarhonya leves*(veg.) -Bet-(diétás) (1;) EN:192.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:31.6g CK:1.2g FH:4.8g SÓ:1.5g Húsgombóc (3;) EN:341.2kcal ZS:19.3g TZS:5.6g SZH:25.7g CK:0.0g FH:16.4g SÓ:1.6g Paradicsom mártás/K (1;) EN:325.3kcal ZS:6.3g TZS:0.8g SZH:61.1g CK:38.5g FH:5.4g SÓ:1.5g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Almamártás/B (1;7;) EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g CA:42.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Májgaluska leves* (cs.máj) (1;3;) EN:243.6kcal ZS:8.2g TZS:2.1g SZH:23.9g CK:2.4g FH:16.8g SÓ:1.6g CA:0.0mg Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g Salátafőzelék/F diéta (1;7;) EN:344.5kcal ZS:10.9g TZS:4.4g SZH:51.7g CK:23.1g FH:8.5g SÓ:1.5g CA:84.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:257.1kcal ZS:16.9g TZS:4.9g SZH:4.0g CK:0.5g FH:21.6g SÓ:1.7g CA:24.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Sertéspörkölt EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg Erdei gyümölcsleves/*mix (1;7;) EN:264.2kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:58.9g CK:45.5g FH:2.4g SÓ:1.5g CA:24.0mg Főtt sz.tészta (orsó) (1;) EN:363.7kcal ZS:10.2g TZS:1.3g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.5g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tavaszi zöldséglev./* eperlevéllel (1;3;) EN:137.8kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:19.4g CK:1.6g FH:5.3g SÓ:1.5g Vagdalt (1;3;6;) EN:426.4kcal ZS:32.0g TZS:8.9g SZH:12.1g CK:0.2g FH:22.2g SÓ:1.9g Zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:302.0kcal ZS:15.3g TZS:7.3g SZH:31.5g CK:7.9g FH:7.4g SÓ:1.5g CA:60.0mg
Vacsora	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Vacsora	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Pulyka pizzaszelet 0.07 KG (6;) EN:88.2kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.5g FH:9.1g SÓ:1.5g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg
Napi összesítés	EN: 2364.4 kcal; ZS: 91.2 g; TZS: 23.5 g; SZH: 307.2 g; CK: 73.0 g; FH: 73.2 g; SÓ: 11.3 g; CA: 384.0 mg;	EN: 2195.0 kcal; ZS: 78.3 g; TZS: 28.8 g; SZH: 299.8 g; CK: 85.1 g; FH: 69.1 g; SÓ: 9.6 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1885.8 kcal; ZS: 57.3 g; TZS: 22.6 g; SZH: 259.2 g; CK: 75.9 g; FH: 73.2 g; SÓ: 9.3 g; CA: 342.0 mg;	EN: 1908.8 kcal; ZS: 56.0 g; TZS: 19.3 g; SZH: 256.9 g; CK: 62.7 g; FH: 87.9 g; SÓ: 10.4 g; CA: 384.0 mg;	EN: 1739.6 kcal; ZS: 49.6 g; TZS: 19.9 g; SZH: 237.9 g; CK: 26.5 g; FH: 79.6 g; SÓ: 10.6 g; CA: 609.0 mg;	EN: 2109.8 kcal; ZS: 79.3 g; TZS: 25.8 g; SZH: 272.7 g; CK: 78.7 g; FH: 68.4 g; SÓ: 10.0 g; CA: 324.0 mg;	EN: 2003.3 kcal; ZS: 89.6 g; TZS: 36.9 g; SZH: 220.7 g; CK: 54.6 g; FH: 74.0 g; SÓ: 8.8 g; CA: 939.2 mg;

GasztVital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. cukkini csirkehússal rizzzel (tej 0) (8 hó) 1 DB EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. brokkoli cs.hússal, tésztával, sajttal (8 hó) 1 DB (1;) EN:149.6kcal ZS:5.1g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:0.9g FH:7.9g SÓ:0.6g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. süttötök rizzzel, sonkával (11 hó) 1 DB (7;) EN:147.4kcal ZS:5.9g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:2.4g FH:5.5g SÓ:0.8g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. spenótos tészta csirkehússal (11 hó) 1 DB (1;7;) EN:149.6kcal ZS:4.8g TZS:1.5g SZH:18.3g CK:1.8g FH:7.3g SÓ:0.6g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. cukkini csirkehússal rizzzel (tej 0) (8 hó) 1 DB EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. cukkini csirkehússal rizzzel (tej 0) (8 hó) 1 DB EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. brokkoli cs.hússal, tésztával, sajttal (8 hó) 1 DB (1;) EN:149.6kcal ZS:5.1g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:0.9g FH:7.9g SÓ:0.6g
Ebéd	Főzelék dúsítás (7;) EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Sárgarépal leves *(turmixolva) (1;7;) EN:200.6kcal ZS:6.4g TZS:1.6g SZH:30.1g CK:10.6g FH:5.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g	Főzelék dúsítás (7;) EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg Pulykaragu leves (comb) turmixolva (1;3;) EN:152.5kcal ZS:3.5g TZS:1.1g SZH:11.2g CK:1.4g FH:18.5g SÓ:1.7g Húspuding (sertés) (1;3;7;) EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g SZH:19.1g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g CA:60.0mg Parajfőzelék* diétás turmix (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g	Főzelék dúsítás (7;) EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;) EN:88.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Almamártás/B (turmixolva) (1;7;) EN:288.4kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:53.1g CK:37.0g FH:3.7g SÓ:1.0g CA:60.0mg	Főzelék dúsítás (7;) EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg Pulykaragu leves (comb) turmixolva (1;3;) EN:152.5kcal ZS:3.5g TZS:1.1g SZH:11.2g CK:1.4g FH:18.5g SÓ:1.7g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g Salátafőzelék turmix (1;7;) EN:233.7kcal ZS:10.8g TZS:4.3g SZH:26.1g CK:8.0g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:84.0mg Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g	Főzelék dúsítás (7;) EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g Zöldségleves diétás*(turmixolva) (1;3;) EN:124.2kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:18.5g CK:2.5g FH:3.4g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tököfőzelék* turmix (1;7;) EN:275.4kcal ZS:11.1g TZS:4.7g SZH:37.3g CK:6.8g FH:5.5g SÓ:1.5g CA:36.0mg	Főzelék dúsítás (7;) EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Almaleves/B(turmixolva) (1;7;) EN:234.2kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:43.8g CK:31.1g FH:2.3g SÓ:1.0g CA:24.0mg	Főzelék dúsítás (7;) EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg Pulykaragu leves (comb) turmixolva (1;3;) EN:152.5kcal ZS:3.5g TZS:1.1g SZH:11.2g CK:1.4g FH:18.5g SÓ:1.7g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Zöldbab főz.püre (diéta) * (1;7;) EN:311.8kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g
Vacsora	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. bolognai spagetti (tej 0) (8 hó) 1 DB (1;) EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:17.6g CK:3.5g FH:5.5g SÓ:0.1g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g	B. zölborsópüre csirkehússal (5 hó) 1.00 DB EN:148.2kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:16.3g CK:3.0g FH:7.2g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. alma-őszibarack csirkehússal 1 DB EN:160.6kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:23.3g CK:10.3g FH:5.1g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. bolognai spagetti (tej 0) (8 hó) 1 DB (1;) EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:17.6g CK:3.5g FH:5.5g SÓ:0.1g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 1268.9 kcal; ZS: 36.8 g; TZS: 12.8 g; SZH: 174.4 g; CK: 58.9 g; FH: 49.5 g; SÓ: 5.1 g; CA: 202.5 mg;	EN: 1487.8 kcal; ZS: 60.4 g; TZS: 23.0 g; SZH: 158.2 g; CK: 50.9 g; FH: 64.7 g; SÓ: 7.4 g; CA: 202.5 mg;	EN: 1066.4 kcal; ZS: 28.3 g; TZS: 10.0 g; SZH: 146.2 g; CK: 82.8 g; FH: 41.3 g; SÓ: 6.0 g; CA: 82.5 mg;	EN: 1234.6 kcal; ZS: 39.8 g; TZS: 12.0 g; SZH: 147.3 g; CK: 60.8 g; FH: 60.1 g; SÓ: 6.9 g; CA: 106.5 mg;	EN: 1060.3 kcal; ZS: 33.6 g; TZS: 10.7 g; SZH: 136.5 g; CK: 49.7 g; FH: 41.5 g; SÓ: 6.3 g; CA: 58.5 mg;	EN: 1431.7 kcal; ZS: 49.3 g; TZS: 19.0 g; SZH: 188.6 g; CK: 79.4 g; FH: 46.0 g; SÓ: 3.7 g; CA: 166.5 mg;	EN: 1131.6 kcal; ZS: 37.5 g; TZS: 14.6 g; SZH: 123.0 g; CK: 50.4 g; FH: 61.6 g; SÓ: 6.5 g; CA: 82.5 mg;