

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g	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	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	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g
	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	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	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
	Kenyér 0.09 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	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	Kenyér 0.09 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 0.05 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	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	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	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g	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 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Palócleves -(lapocka) (1;7;) EN:418.0kcal ZS:25.1g TZS:8.8g SZH:26.7g CK:2.3g FH:18.1g SÓ:1.6g CA:24.0mg	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	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	Sós burgonya (280g) EN:238.0kcal ZS:0.6g SZH:51.5g FH:7.0g 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	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
	Zellerkrémleves* (1;7;9;) EN:201.6kcal ZS:13.0g TZS:5.8g SZH:13.5g CK:4.4g FH:4.7g SÓ:1.8g CA:78.0mg	Dejős metélt (1;) EN:547.2kcal ZS:12.7g TZS:1.5g SZH:91.0g CK:23.5g FH:15.4g SÓ:1.5g	Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g	Csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:173.2kcal ZS:11.7g TZS:3.4g SZH:11.7g CK:0.5g FH:4.5g SÓ:1.5g CA:24.0mg	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	Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ: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
	Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g	Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g	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 rizseshús* s.lapocka EN:651.5kcal ZS:29.7g TZS:8.1g SZH:65.7g CK:0.8g FH:29.3g SÓ:1.7g	Zöldbableves* (kapros) bet. (1;7;) EN:247.3kcal ZS:15.7g TZS:5.1g SZH:19.4g CK:6.4g FH:5.3g SÓ:1.5g CA:36.0mg	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	Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g
	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		Csőbensült brokkoli* (1;3;7;) EN:342.3kcal ZS:24.3g TZS:10.9g SZH:19.3g CK:5.2g FH:15.4g SÓ:0.5g CA:208.0mg	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	Pirított csirkemáj EN:329.2kcal ZS:24.2g TZS:3.9g SZH:5.1g CK:0.0g FH:20.9g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Húsleves (csipet tészta) (1;3;) EN:190.3kcal ZS:7.1g TZS:1.2g SZH:24.1g CK:3.0g FH:6.6g SÓ:1.6g	Tököfélék* (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
	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				Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	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	Olasz felv. 0.09 kg allergénmentes EN:212.4kcal ZS:18.0g TZS:6.7g SZH:1.9g CK:0.1g FH:10.8g SÓ:2.0g	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	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g 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	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g

GasztVital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g 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 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 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 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 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	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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g 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
Napi összesítés	EN: 2326.1 kcal; ZS: 82.0 g; TZS: 34.0 g; SZH: 314.2 g; CK: 88.8 g; FH: 79.8 g; SÓ: 11.4 g; CA: 642.0 mg;	EN: 1925.1 kcal; ZS: 57.5 g; TZS: 19.3 g; SZH: 275.4 g; CK: 72.9 g; FH: 70.2 g; SÓ: 8.8 g; CA: 324.0 mg;	EN: 2277.9 kcal; ZS: 110.3 g; TZS: 36.2 g; SZH: 238.0 g; CK: 38.8 g; FH: 83.2 g; SÓ: 10.8 g; CA: 613.0 mg;	EN: 1923.8 kcal; ZS: 63.2 g; TZS: 22.3 g; SZH: 261.5 g; CK: 60.9 g; FH: 71.0 g; SÓ: 8.1 g; CA: 648.0 mg;	EN: 2010.7 kcal; ZS: 73.1 g; TZS: 26.4 g; SZH: 254.0 g; CK: 59.9 g; FH: 78.2 g; SÓ: 10.6 g; CA: 911.0 mg;	EN: 1990.8 kcal; ZS: 60.5 g; TZS: 24.7 g; SZH: 281.9 g; CK: 89.7 g; FH: 72.2 g; SÓ: 9.4 g; CA: 342.0 mg;	EN: 2220.0 kcal; ZS: 98.0 g; TZS: 30.5 g; SZH: 262.4 g; CK: 53.6 g; FH: 65.7 g; SÓ: 8.9 g; CA: 364.2 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 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 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 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	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 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 B. süttők-alma bébidesszert 2 DB EN:182.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:38.0g CK:25.5g FH:3.4g	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 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 0.05 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 Kenyér 0.09 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 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 Kenyér 0.09 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 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	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 Kenyér 0.09 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	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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 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 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 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 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 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 Zellerkrémleves* (1;7;9;) EN:201.6kcal ZS:13.0g TZS:5.8g SZH:13.5g CK:4.4g FH:4.7g SÓ:1.8g CA:78.0mg	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 Hamis palóclevés (zöldbab 0) (1;7;) EN:486.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg Rizsfelfújt (3;7;) EN:639.5kcal ZS:16.4g TZS:7.7g SZH:105.6g CK:43.5g FH:18.1g SÓ:1.2g 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 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 Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:395.7kcal ZS:11.2g TZS:4.1g SZH:51.5g CK:11.1g FH:17.7g SÓ:1.7g 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 Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:173.2kcal ZS:11.7g TZS:3.4g SZH:11.7g CK:0.5g FH:4.5g SÓ:1.5g CA:24.0mg Zöldséges rizseshús* s.lapocka EN:651.5kcal ZS:29.7g TZS:8.1g SZH:65.7g CK:0.8g FH:29.3g SÓ:1.7g 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	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 Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g Főtt virsli (műbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:355.8kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g 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 Pírtott 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 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 (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Ebéd	Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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						
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg 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 Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH: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	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g 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	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Veronai pu. szelet (80g) szeletelt (6;) EN:175.2kcal ZS:15.2g TZS:5.2g FH:9.6g SÓ:1.6g 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	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g 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 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH: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 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	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 Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH: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	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 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: 2474.8 kcal; ZS: 91.3 g; TZS: 39.7 g; SZH: 316.2 g; CK: 81.1 g; FH: 90.8 g; SÓ: 12.4 g; CA: 927.0 mg;	EN: 2359.6 kcal; ZS: 63.9 g; TZS: 26.6 g; SZH: 355.2 g; CK: 119.5 g; FH: 83.8 g; SÓ: 8.7 g; CA: 798.0 mg;	EN: 2213.6 kcal; ZS: 90.0 g; TZS: 36.4 g; SZH: 242.8 g; CK: 52.0 g; FH: 101.2 g; SÓ: 11.6 g; CA: 780.0 mg;	EN: 2078.3 kcal; ZS: 69.7 g; TZS: 26.1 g; SZH: 278.2 g; CK: 67.0 g; FH: 77.0 g; SÓ: 8.1 g; CA: 828.0 mg;	EN: 1987.1 kcal; ZS: 74.7 g; TZS: 34.7 g; SZH: 241.6 g; CK: 28.2 g; FH: 81.5 g; SÓ: 10.3 g; CA: 1079.0 mg;	EN: 1947.9 kcal; ZS: 61.7 g; TZS: 28.2 g; SZH: 248.1 g; CK: 64.6 g; FH: 91.1 g; SÓ: 9.7 g; CA: 511.0 mg;	EN: 2464.9 kcal; ZS: 109.3 g; TZS: 47.2 g; SZH: 289.7 g; CK: 72.8 g; FH: 71.3 g; SÓ: 8.6 g; CA: 703.2 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30	
Reggeli	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 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 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 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	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 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 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 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 Zellerkrémleves* (1;7;9;) EN:201.6kcal ZS:13.0g TZS:5.8g SZH:13.5g CK:4.4g FH:4.7g SÓ:1.8g CA:78.0mg	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 FH:5.1g 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 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g CA:105.0mg	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 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 0.05 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 Kenyér 0.09 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 FH: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 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 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 Csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:173.2kcal ZS:11.7g TZS:3.4g SZH:11.7g CK:0.5g FH:4.5g SÓ:1.5g CA:24.0mg Zöldséges rizshús* s.lapocka EN:651.5kcal ZS:29.7g TZS:8.1g SZH:65.7g CK:0.8g FH:29.3g SÓ:1.7g 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	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 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 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 Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Sós burgonya (280g) EN:238.0kcal ZS:0.6g SZH:51.5g FH:7.0g SÓ:1.5g Zöldbableves* (kapros) bet. (1;7;) EN:247.3kcal ZS:15.7g TZS:5.1g SZH:19.4g CK:6.4g FH:5.3g SÓ:1.5g CA:36.0mg Pirított csirkemáj EN:329.2kcal ZS:24.2g TZS:3.9g SZH:5.1g CK:0.0g FH:20.9g SÓ:1.7g 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 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 Kenyér 0.09 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 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(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 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	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g 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 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 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 Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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
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 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 Zellerkrémleves* (1;7;9;) EN:201.6kcal ZS:13.0g TZS:5.8g SZH:13.5g CK:4.4g FH:4.7g SÓ:1.8g CA:78.0mg	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 Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Palócleves -(lapocka) (1;7;) EN:418.0kcal ZS:25.1g TZS:8.8g SZH:26.7g CK:2.3g FH:18.1g SÓ:1.6g CA:24.0mg Rizsfelfújt (3;7;) EN:639.5kcal ZS:16.4g TZS:7.7g SZH:105.6g CK:43.5g FH:18.1g SÓ:1.2g 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 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 Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:395.7kcal ZS:11.2g TZS:4.1g SZH:51.5g CK:11.1g FH:17.7g SÓ:1.7g 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 Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:173.2kcal ZS:11.7g TZS:3.4g SZH:11.7g CK:0.5g FH:4.5g SÓ:1.5g CA:24.0mg Zöldséges rizshús* s.lapocka EN:651.5kcal ZS:29.7g TZS:8.1g SZH:65.7g CK:0.8g FH:29.3g SÓ:1.7g 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	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 Sós burgonya (280g) EN:238.0kcal ZS:0.6g SZH:51.5g FH:7.0g SÓ:1.5g Zöldbableves* (kapros) bet. (1;7;) EN:247.3kcal ZS:15.7g TZS:5.1g SZH:19.4g CK:6.4g FH:5.3g SÓ:1.5g CA:36.0mg Pirított csirkemáj EN:329.2kcal ZS:24.2g TZS:3.9g SZH:5.1g CK:0.0g FH:20.9g SÓ:1.7g 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 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 Kenyér 0.09 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 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(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 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	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g 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 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 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 Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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	

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Ebéd	Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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						
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg 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 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 Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g 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 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 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 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 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 Kenyér 0.09 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	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 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 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 Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g 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
Napi összesítés	EN: 2474.8 kcal; ZS: 91.3 g; TZS: 39.7 g; SZH: 316.2 g; CK: 81.1 g; FH: 90.8 g; SÓ: 12.4 g; CA: 927.0 mg;	EN: 2136.7 kcal; ZS: 64.4 g; TZS: 27.5 g; SZH: 303.6 g; CK: 96.3 g; FH: 78.4 g; SÓ: 8.7 g; CA: 804.0 mg;	EN: 2195.2 kcal; ZS: 87.4 g; TZS: 36.2 g; SZH: 244.6 g; CK: 52.0 g; FH: 100.7 g; SÓ: 11.4 g; CA: 780.0 mg;	EN: 2111.8 kcal; ZS: 70.6 g; TZS: 26.6 g; SZH: 284.0 g; CK: 73.4 g; FH: 78.8 g; SÓ: 8.2 g; CA: 888.0 mg;	EN: 2009.8 kcal; ZS: 75.1 g; TZS: 28.4 g; SZH: 244.2 g; CK: 52.6 g; FH: 81.4 g; SÓ: 10.7 g; CA: 1091.0 mg;	EN: 2003.9 kcal; ZS: 65.7 g; TZS: 29.4 g; SZH: 248.1 g; CK: 64.6 g; FH: 95.9 g; SÓ: 9.7 g; CA: 511.0 mg;	EN: 2316.5 kcal; ZS: 94.6 g; TZS: 29.7 g; SZH: 288.2 g; CK: 68.1 g; FH: 71.2 g; SÓ: 9.2 g; CA: 508.2 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g 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 Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	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	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 Kenyér 0.09 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	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	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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 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	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 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 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 Zellerkrémleves* (1;7;9;) EN:201.6kcal ZS:13.0g TZS:5.8g SZH:13.5g CK:4.4g FH:4.7g SÓ:1.8g CA:78.0mg Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g	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 Palócleves -(lapocka) (1;7;) EN:418.0kcal ZS:25.1g TZS:8.8g SZH:26.7g CK:2.3g FH:18.1g SÓ:1.6g CA:24.0mg Rizsfelfújt (3;7;) EN:639.5kcal ZS:16.4g TZS:7.7g SZH:105.6g CK:43.5g FH:18.1g SÓ:1.2g CA:300.0mg Dejós palacsinta (1;3;7;) EN:474.2kcal ZS:22.0g TZS:3.7g SZH:55.9g CK:25.4g FH:11.3g SÓ:0.6g CA:72.0mg	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 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 Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:395.7kcal ZS:11.2g TZS:4.1g SZH:51.5g CK:11.1g FH:17.7g SÓ:1.7g 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 Dejóval töltött alma/F (1;) EN:128.0kcal ZS:2.9g TZS:0.2g SZH:21.7g CK:10.3g FH:2.6g 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 Csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:173.2kcal ZS:11.7g TZS:3.4g SZH:11.7g CK:0.5g FH:4.5g SÓ:1.5g CA:24.0mg Zöldséges rizshús* s.lapocka EN:651.5kcal ZS:29.7g TZS:8.1g SZH:65.7g CK:0.8g FH:29.3g SÓ:1.7g	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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g Főtt virsli (műbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:355.8kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g CA:24.0mg 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 Dejós 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 Pírtott 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 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 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 Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Ebéd	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						
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	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	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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	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
	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	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	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	Kenyér 0.09 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	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	Kenyér 0.09 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	Kenyér 0.09 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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	
Napi összesítés	EN: 2199.4 kcal; ZS: 76.0 g; TZS: 30.3 g; SZH: 299.3 g; CK: 71.7 g; FH: 75.3 g; SÓ: 11.7 g; CA: 498.0 mg;	EN: 2511.4 kcal; ZS: 84.3 g; TZS: 29.7 g; SZH: 345.3 g; CK: 108.1 g; FH: 84.9 g; SÓ: 9.0 g; CA: 696.0 mg;	EN: 2263.7 kcal; ZS: 95.1 g; TZS: 40.0 g; SZH: 255.5 g; CK: 48.4 g; FH: 87.4 g; SÓ: 11.1 g; CA: 585.0 mg;	EN: 1964.4 kcal; ZS: 64.0 g; TZS: 20.6 g; SZH: 266.1 g; CK: 57.2 g; FH: 70.8 g; SÓ: 7.0 g; CA: 504.0 mg;	EN: 2011.2 kcal; ZS: 74.8 g; TZS: 34.1 g; SZH: 252.0 g; CK: 31.6 g; FH: 77.8 g; SÓ: 10.2 g; CA: 899.0 mg;	EN: 2240.2 kcal; ZS: 61.5 g; TZS: 20.5 g; SZH: 328.5 g; CK: 111.8 g; FH: 83.3 g; SÓ: 9.9 g; CA: 414.0 mg;	EN: 2522.9 kcal; ZS: 106.5 g; TZS: 47.2 g; SZH: 303.2 g; CK: 81.1 g; FH: 75.9 g; SÓ: 8.3 g; CA: 859.2 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 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 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 (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 Minijam(25g)(30g) 1.00 DB 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 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 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 0,1 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 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 Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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
Ebéd	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 Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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	Hamis palócleves (zöldbab 0) (1;7;) EN:486.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg Rizsfelfújt (3;7;) EN:639.5kcal ZS:16.4g TZS:7.7g SZH:105.6g CK:43.5g FH:18.1g SÓ:1.2g CA:300.0mg Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g 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	Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g 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 Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:358.1kcal ZS:7.3g TZS:1.9g SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg 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	Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g Rizseshús (lapocka) EN:567.8kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:46.5g FH:25.4g SÓ:1.7g 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	Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g Főtt virsli (múbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:355.8kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g 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 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 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 (50g) (1;) EN:237.3kcal ZS:7.9g TZS:1.1g SZH:36.5g FH:4.7g 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	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 Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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 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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (3 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	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	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	Citromos tea (3 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	Baromfi párizsi rúd 0.10 kg eF-eF allergénmentes EN:203.0kcal ZS:17.0g TZS:6.0g SZH:1.6g CK:0.6g FH:11.0g SÓ:2.0g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	Zala felv. 0.10 KG allergénmentes EN:224.0kcal ZS:18.0g TZS:7.2g SZH:2.5g FH:13.0g SÓ:2.0g	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	Toast sonkás szelet 0,10 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:87.0kcal ZS:2.8g TZS:1.1g SZH:4.3g CK:0.5g FH:11.2g SÓ:2.8g	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
	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	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	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	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		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	
Napi összesítés	EN: 2285.6 kcal; ZS: 75.3 g; TZS: 28.9 g; SZH: 328.8 g; CK: 99.8 g; FH: 69.5 g; SÓ: 10.4 g; CA: 294.0 mg;	EN: 1976.4 kcal; ZS: 56.3 g; TZS: 21.7 g; SZH: 298.6 g; CK: 69.3 g; FH: 69.3 g; SÓ: 8.6 g; CA: 318.0 mg;	EN: 2222.9 kcal; ZS: 97.6 g; TZS: 37.8 g; SZH: 244.6 g; CK: 34.3 g; FH: 83.3 g; SÓ: 11.7 g; CA: 237.0 mg;	EN: 1925.9 kcal; ZS: 61.6 g; TZS: 18.7 g; SZH: 273.2 g; CK: 61.4 g; FH: 63.8 g; SÓ: 7.2 g; CA: 324.0 mg;	EN: 1921.1 kcal; ZS: 63.5 g; TZS: 26.4 g; SZH: 253.9 g; CK: 27.3 g; FH: 79.8 g; SÓ: 9.4 g; CA: 268.0 mg;	EN: 2013.6 kcal; ZS: 59.7 g; TZS: 21.9 g; SZH: 284.7 g; CK: 74.5 g; FH: 76.5 g; SÓ: 11.1 g; CA: 222.0 mg;	EN: 2161.2 kcal; ZS: 91.4 g; TZS: 34.0 g; SZH: 243.1 g; CK: 29.4 g; FH: 86.8 g; SÓ: 9.3 g; CA: 780.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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	Tej 0 burgonyapüre (250 g) EN:212.5kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g 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 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	Tej 0 burgonyapüré (200g) EN:170.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g FH:5.0g 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 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	Tej 0 burgonyapüré (200g) EN:170.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g FH:5.0g 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 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	Tej 0 burgonyapüré (200g) EN:170.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g FH:5.0g 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 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	Tej 0 burgonyapüré (200g) EN:170.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g FH:5.0g 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 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	Tej 0 burgonyapüré (200g) EN:170.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g FH:5.0g 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 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	Párizsi rúd 0,07 kg 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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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	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	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 Kenyér 0.09 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 CA:420.0mg Darált toast sonkás szelet EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g 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	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
Napi összesítés	EN: 965.7 kcal; ZS: 16.2 g; TZS: 6.1 g; SZH: 168.1 g; CK: 4.1 g; FH: 35.1 g; SÓ: 7.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 945.5 kcal; ZS: 19.6 g; TZS: 4.7 g; SZH: 160.1 g; CK: 3.6 g; FH: 30.3 g; SÓ: 7.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 995.9 kcal; ZS: 19.5 g; TZS: 8.9 g; SZH: 164.6 g; CK: 8.6 g; FH: 38.6 g; SÓ: 8.0 g; CA: 120.0 mg;	EN: 945.5 kcal; ZS: 19.6 g; TZS: 4.7 g; SZH: 160.1 g; CK: 3.6 g; FH: 30.3 g; SÓ: 7.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 978.6 kcal; ZS: 13.8 g; TZS: 7.7 g; SZH: 166.4 g; CK: 12.2 g; FH: 44.0 g; SÓ: 6.6 g; CA: 244.0 mg;	EN: 884.0 kcal; ZS: 5.9 g; TZS: 1.6 g; SZH: 172.0 g; CK: 14.8 g; FH: 35.1 g; SÓ: 8.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 884.5 kcal; ZS: 14.6 g; TZS: 6.0 g; SZH: 141.1 g; CK: 2.4 g; FH: 45.7 g; SÓ: 5.9 g; CA: 420.0 mg;

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Felnőtt Tej 0 pepes		48.hét 2025.11.24.-2025.11.30.		
Gasztvital		Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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	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 Kenyér 0.09 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 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 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	
	Ebéd	Tej 0 burgonyapüre (250 g) EN:212.5kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g 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 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 zellerkrémleves* (1;9;) EN:137.0kcal ZS:8.0g TZS:0.9g SZH:11.1g CK:2.1g FH:2.7g SÓ:1.7g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g 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	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 hamis palócleves (z.bab 0) (sert.) (1;) EN:441.0kcal ZS:11.5g TZS:2.5g SZH:55.1g CK:0.0g FH:28.0g SÓ:1.6g CA:0.0mg Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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	Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g 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 Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Tej 0 zöldborsófőzelék püre (1;) EN:237.4kcal ZS:5.3g TZS:0.7g SZH:34.0g CK:6.0g FH:10.2g SÓ:1.6g	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 Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tej 0 sóskamártás * (1;) EN:186.7kcal ZS:5.3g TZS:0.8g SZH:31.0g CK:20.4g FH:2.3g SÓ:1.6g	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 Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tej 0 burgonya főzelék/F (1;) EN:352.1kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:66.7g CK:0.0g FH:9.1g 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 Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;) EN:292.8kcal ZS:19.1g TZS:5.5g SZH:15.5g FH:14.9g SÓ:1.6g 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 Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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
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	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	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 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 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 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 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 Darált toast sonkás szelet EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g 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	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	

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Gasztvital Napirend Műsoridő	EN: 1412.0 kcal; ZS: 30.7 g; TZS: 9.0 g; SZH: 220.3 g; CK: 46.6 g; FH: 60.1 g; SÓ: 9.6 g;	EN: 1787.3 kcal; ZS: 69.1 g; TZS: 22.7 g; SZH: 211.4 g; CK: 10.3 g; FH: 76.4 g; SÓ: 9.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1471.5 kcal; ZS: 48.2 g; TZS: 16.3 g; SZH: 193.3 g; CK: 40.9 g; FH: 64.3 g; SÓ: 8.5 g;	EN: 1296.0 kcal; ZS: 31.3 g; TZS: 10.7 g; SZH: 192.8 g; CK: 45.0 g; FH: 56.1 g; SÓ: 9.0 g;	EN: 1615.7 kcal; ZS: 53.4 g; TZS: 19.9 g; SZH: 210.8 g; CK: 12.5 g; FH: 70.9 g; SÓ: 9.3 g;	EN: 1516.8 kcal; ZS: 45.0 g; TZS: 15.4 g; SZH: 224.7 g; CK: 69.2 g; FH: 52.2 g; SÓ: 9.6 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1480.1 kcal; ZS: 50.6 g; TZS: 15.1 g; SZH: 204.8 g; CK: 30.3 g; FH: 51.3 g; SÓ: 9.7 g;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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	Kenyér 0.09 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	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	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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 0.05 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	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 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 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 Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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	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 Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g 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 Hamis palócleves (zöldbab 0) (1;7;) EN:486.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg Rizsfelfújt (3;7;) EN:639.5kcal ZS:16.4g TZS:7.7g SZH:105.6g CK:43.5g FH:18.1g SÓ:1.2g CA:300.0mg Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g	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 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 Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:358.1kcal ZS:7.3g TZS:1.9g SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg 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	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 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 Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g Rizseshús (lapocka) EN:567.8kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:46.5g FH:25.4g SÓ:1.7g 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	Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH: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 Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g Főtt virsli (műbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:355.8kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g 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 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 Pírtott 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 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 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 Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	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

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-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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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 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	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	Kenyér 0.09 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	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	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 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	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	EN: 2176.5 kcal; ZS: 70.0 g; TZS: 27.1 g; SZH: 318.7 g; CK: 99.4 g; FH: 64.4 g; SÓ: 9.6 g; CA: 294.0 mg;	EN: 2145.1 kcal; ZS: 57.0 g; TZS: 21.9 g; SZH: 332.2 g; CK: 70.3 g; FH: 75.3 g; SÓ: 9.6 g; CA: 318.0 mg;	EN: 2107.5 kcal; ZS: 92.0 g; TZS: 35.6 g; SZH: 234.3 g; CK: 33.9 g; FH: 77.6 g; SÓ: 10.9 g; CA: 237.0 mg;	EN: 1814.7 kcal; ZS: 54.4 g; TZS: 17.3 g; SZH: 263.6 g; CK: 61.0 g; FH: 62.0 g; SÓ: 6.9 g; CA: 324.0 mg;	EN: 1872.9 kcal; ZS: 63.3 g; TZS: 26.3 g; SZH: 244.3 g; CK: 26.9 g; FH: 78.1 g; SÓ: 9.1 g; CA: 268.0 mg;	EN: 1809.1 kcal; ZS: 47.4 g; TZS: 17.4 g; SZH: 273.5 g; CK: 81.3 g; FH: 66.7 g; SÓ: 9.8 g; CA: 42.0 mg;	EN: 2087.8 kcal; ZS: 88.1 g; TZS: 31.4 g; SZH: 238.2 g; CK: 29.2 g; FH: 79.7 g; SÓ: 9.0 g; CA: 660.0 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g	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	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	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g
	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	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	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
	Kenyér 0.09 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	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	Kenyér 0.09 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 0.05 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	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
	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	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
	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	Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	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	Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g	Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g	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
	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	Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g	Zöldséges rizsszusz* s.lapocka EN:651.5kcal ZS:29.7g TZS:8.1g SZH:65.7g CK:0.8g FH:29.3g SÓ:1.7g	Főtt virsli (múbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g	Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g	Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g
	Zellerkrémleves* (1;7;9;) EN:201.6kcal ZS:13.0g TZS:5.8g SZH:13.5g CK:4.4g FH:4.7g SÓ:1.8g CA:78.0mg	Hamis palócleves (zöldbab 0) (1;7;) EN:486.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg	Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:395.7kcal ZS:11.2g TZS:4.1g SZH:51.5g CK:11.1g FH:17.7g SÓ:1.7g CA:120.0mg		Burgonyafőz.(ecet 0) (1;7;) EN:355.8kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g CA:24.0mg	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	Tökfőzelék* (ecet 0,kapor 0) (1;7;) EN:275.2kcal ZS:11.1g TZS:4.6g SZH:37.3g CK:6.8g FH:5.5g SÓ:1.5g CA:36.0mg
	Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g	Rizsfelfújt (3;7;) EN:639.5kcal ZS:16.4g TZS:7.7g SZH:105.6g CK:43.5g FH:18.1g SÓ:1.2g CA:300.0mg				Húsleves (csipet tészta) (1;3;) EN:190.3kcal ZS:7.1g TZS:1.2g SZH:24.1g CK:3.0g FH:6.6g SÓ:1.6g	
	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						
Vacsora	Olasz felv. 0,09 kg allergénmentes EN:212.4kcal ZS:18.0g TZS:6.7g SZH:1.9g CK:0.1g FH:10.8g SÓ:2.0g	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	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g 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	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g

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-Gluten; 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-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 16 / 136

Nyomtatva: 2025.09.30. 13:02

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Felnőtt Ecet mentes		48.hét 2025.11.24.-2025.11.30.		
GasztVital		Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	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	Kenyér 0.09 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	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g
	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	Kenyér 0.09 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	Citromos tea (2,5 dl) * 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		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	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
	Napi összesítés	EN: 2246.5 kcal; ZS: 79.9 g; TZS: 32.1 g; SZH: 298.5 g; CK: 75.9 g; FH: 77.3 g; SÓ: 11.3 g; CA: 498.0 mg;	EN: 2267.2 kcal; ZS: 62.7 g; TZS: 25.5 g; SZH: 341.0 g; CK: 91.6 g; FH: 80.6 g; SÓ: 9.2 g; CA: 618.0 mg;	EN: 2008.2 kcal; ZS: 80.8 g; TZS: 34.7 g; SZH: 227.7 g; CK: 36.6 g; FH: 84.5 g; SÓ: 10.9 g; CA: 585.0 mg;	EN: 1795.4 kcal; ZS: 55.3 g; TZS: 17.9 g; SZH: 246.8 g; CK: 35.5 g; FH: 70.2 g; SÓ: 7.0 g; CA: 480.0 mg;	EN: 2008.5 kcal; ZS: 72.6 g; TZS: 33.2 g; SZH: 257.4 g; CK: 44.6 g; FH: 76.7 g; SÓ: 10.2 g; CA: 899.0 mg;	EN: 1798.3 kcal; ZS: 47.3 g; TZS: 19.9 g; SZH: 265.2 g; CK: 78.2 g; FH: 70.3 g; SÓ: 9.1 g; CA: 342.0 mg;	EN: 1989.1 kcal; ZS: 80.8 g; TZS: 23.0 g; SZH: 245.8 g; CK: 41.6 g; FH: 63.4 g; SÓ: 8.7 g; CA: 340.2 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. * - édesítőszert tartalmaz.

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

Lapszám: 17 / 136

Nyomtatva: 2025.09.30. 13:02

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 Kenyér 0.09 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) 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	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 Kenyér 0.09 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	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	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 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	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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 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	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 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 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 Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g 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 Hamis palóclevés (zöldbab 0) (1;7;) EN:486.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg Tejbedara szórás 0 (1;7;) EN:414.6kcal ZS:11.5g TZS:8.2g SZH:41.9g CK:20.0g FH:16.0g SÓ:0.4g CA:480.0mg	Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g 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 Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:358.1kcal ZS:7.3g TZS:1.9g SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg	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 Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g 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 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	Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g Tükör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g 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 Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g Burgonyafőz.(ecet 0) (1;7;) EN:355.8kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g CA:24.0mg	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 Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;) EN:292.8kcal ZS:19.1g TZS:5.5g SZH:15.5g FH:14.9g 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	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 Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g Tökfőzelék* (ecet 0,kapor 0) (1;7;) EN:275.2kcal ZS:11.1g TZS:4.6g SZH:37.3g CK:6.8g FH:5.5g SÓ:1.5g CA:36.0mg
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 párizis 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	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	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	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	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 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 Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g 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

GasztroVital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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	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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	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	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	Kenyér 0.09 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: 2193.0 kcal; ZS: 78.6 g; TZS: 35.1 g; SZH: 286.6 g; CK: 84.2 g; FH: 79.1 g; SÓ: 10.7 g; CA: 840.0 mg;	EN: 1959.7 kcal; ZS: 68.5 g; TZS: 33.7 g; SZH: 235.3 g; CK: 42.1 g; FH: 78.3 g; SÓ: 7.3 g; CA: 1373.0 mg;	EN: 1851.2 kcal; ZS: 77.4 g; TZS: 38.7 g; SZH: 199.2 g; CK: 35.1 g; FH: 77.4 g; SÓ: 7.9 g; CA: 672.0 mg;	EN: 1819.3 kcal; ZS: 43.6 g; TZS: 21.2 g; SZH: 265.6 g; CK: 77.6 g; FH: 66.8 g; SÓ: 5.9 g; CA: 1106.8 mg;	EN: 2198.0 kcal; ZS: 62.9 g; TZS: 22.8 g; SZH: 324.3 g; CK: 54.5 g; FH: 77.7 g; SÓ: 8.5 g; CA: 504.0 mg;	EN: 1759.5 kcal; ZS: 62.3 g; TZS: 27.3 g; SZH: 223.7 g; CK: 66.2 g; FH: 69.0 g; SÓ: 9.4 g; CA: 792.0 mg;	EN: 1958.5 kcal; ZS: 69.5 g; TZS: 22.6 g; SZH: 262.2 g; CK: 58.1 g; FH: 65.1 g; SÓ: 8.1 g; CA: 520.2 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 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 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	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	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 (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 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	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 Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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
Ebéd	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 Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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 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	Hamis palócleves (zöldbab 0) (1;7;) EN:486.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg Rizsfelfújt (3;7;) EN:639.5kcal ZS:16.4g TZS:7.7g SZH:105.6g CK:43.5g FH:18.1g SÓ:1.2g CA:300.0mg Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g 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	Reszelt tészta leves(diéta) * (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g 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 Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:358.1kcal ZS:7.3g TZS:1.9g SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg 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	Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g Rizseshús (lapocka) EN:567.8kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:46.5g FH:25.4g SÓ:1.7g 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	Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g Főtt virsli (műbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g Burgonyafőz.(ecet 0) (1;7;) EN:355.8kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g 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 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 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 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 (zöldséges) diétás* (1;) EN:186.4kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g Tököfőzelék* (ecet 0,kapor 0) (1;7;) EN:275.2kcal ZS:11.1g TZS:4.6g SZH:37.3g CK:6.8g FH:5.5g SÓ:1.5g CA:36.0mg 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	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	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	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	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-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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

GasztroVital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg 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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g 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	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	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	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	Toast sonkás szelet 0,10 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:87.0kcal ZS:2.8g TZS:1.1g SZH:4.3g CK:0.5g FH:11.2g SÓ:2.8g 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	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	EN: 2352.4 kcal; ZS: 75.8 g; TZS: 30.8 g; SZH: 338.0 g; CK: 115.4 g; FH: 73.1 g; SÓ: 9.8 g; CA: 594.0 mg;	EN: 2026.3 kcal; ZS: 61.8 g; TZS: 25.4 g; SZH: 291.5 g; CK: 71.4 g; FH: 75.9 g; SÓ: 8.5 g; CA: 618.0 mg;	EN: 2183.6 kcal; ZS: 90.7 g; TZS: 37.8 g; SZH: 246.8 g; CK: 46.4 g; FH: 85.9 g; SÓ: 11.1 g; CA: 537.0 mg;	EN: 2005.0 kcal; ZS: 68.1 g; TZS: 23.4 g; SZH: 261.6 g; CK: 60.7 g; FH: 79.9 g; SÓ: 7.1 g; CA: 624.0 mg;	EN: 2012.4 kcal; ZS: 66.7 g; TZS: 28.6 g; SZH: 261.1 g; CK: 43.7 g; FH: 88.0 g; SÓ: 9.5 g; CA: 628.0 mg;	EN: 1842.4 kcal; ZS: 52.9 g; TZS: 22.6 g; SZH: 255.8 g; CK: 83.6 g; FH: 77.8 g; SÓ: 9.7 g; CA: 546.0 mg;	EN: 2140.2 kcal; ZS: 75.4 g; TZS: 27.7 g; SZH: 276.6 g; CK: 67.7 g; FH: 84.1 g; SÓ: 9.0 g; CA: 904.2 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 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	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 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	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 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	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 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 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 0,1 KG (1;6;) EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g	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 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
Ebéd	Zellerkrémleves* (1;7;9;) EN:201.6kcal ZS:13.0g TZS:5.8g SZH:13.5g CK:4.4g FH:4.7g SÓ:1.8g CA:78.0mg 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 Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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	Hamis palócleves (zöldbab 0) (1;7;) EN:486.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg Tejbedara szórás 0 (1;7;) EN:414.6kcal ZS:11.5g TZS:8.2g SZH:41.9g CK:20.0g FH:16.0g SÓ:0.4g CA:480.0mg Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g 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 Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:358.1kcal ZS:7.3g TZS:1.9g SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg 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	Daragluska leves(diéta)* (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Sóskamártás* (1;7;) EN:457.7kcal ZS:11.6g TZS:5.0g SZH:77.6g CK:42.4g FH:7.7g SÓ:1.6g 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	Húsgaluska leves*(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g 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 Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:355.8kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g CA:24.0mg 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 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 Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;) EN:292.8kcal ZS:19.1g TZS:5.5g SZH:15.5g FH:14.9g 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 Pírtott dara (50g) (1;) EN:237.3kcal ZS:7.9g TZS:1.1g SZH:36.5g FH:4.7g 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 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	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 Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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 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

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, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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	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	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	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 0.09 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 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 (3 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Darált toast sonkás szelet EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g 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 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 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 0,1 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: 2401.1 kcal; ZS: 79.9 g; TZS: 33.5 g; SZH: 332.4 g; CK: 107.7 g; FH: 81.5 g; SÓ: 10.9 g; CA: 822.0 mg;	EN: 2311.0 kcal; ZS: 80.9 g; TZS: 37.2 g; SZH: 284.9 g; CK: 88.4 g; FH: 87.6 g; SÓ: 7.9 g; CA: 1553.0 mg;	EN: 2241.2 kcal; ZS: 94.0 g; TZS: 39.5 g; SZH: 248.5 g; CK: 51.8 g; FH: 90.2 g; SÓ: 11.2 g; CA: 717.0 mg;	EN: 1947.3 kcal; ZS: 51.8 g; TZS: 20.0 g; SZH: 288.8 g; CK: 102.8 g; FH: 72.0 g; SÓ: 8.3 g; CA: 684.0 mg;	EN: 2330.1 kcal; ZS: 84.6 g; TZS: 36.6 g; SZH: 290.1 g; CK: 63.0 g; FH: 97.4 g; SÓ: 9.7 g; CA: 628.0 mg;	EN: 2284.4 kcal; ZS: 78.9 g; TZS: 29.5 g; SZH: 310.0 g; CK: 89.0 g; FH: 76.8 g; SÓ: 12.0 g; CA: 582.0 mg;	EN: 2243.5 kcal; ZS: 94.4 g; TZS: 38.6 g; SZH: 271.0 g; CK: 62.0 g; FH: 72.6 g; SÓ: 10.1 g; CA: 999.2 mg;

GasztroVital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g 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 Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	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 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	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	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 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	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 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	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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 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	Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g 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 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 Zellerkrémleves* turmix (1;7;9;) EN:191.3kcal ZS:12.0g TZS:5.1g SZH:13.3g CK:4.3g FH:4.6g SÓ:1.8g CA:36.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g 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 Hamis palóclev. (z.bab 0) turmix (1;7;) EN:486.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg Tejbedara szórás 0 (1;7;) EN:414.6kcal ZS:11.5g TZS:8.2g SZH:41.9g CK:20.0g FH:16.0g SÓ:0.4g CA:480.0mg Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g CA:180.0mg	Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g 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 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 Reszelt tészta leves diéta (turmixolva) (1;) EN:118.1kcal ZS:4.4g TZS:0.3g SZH:15.4g CK:2.7g FH:3.8g SÓ:1.5g CA:144.0mg Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:358.1kcal ZS:7.3g TZS:1.9g SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg	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 Daragal. leves (diéta)turmix (1;3;) EN:146.9kcal ZS:5.4g TZS:0.8g SZH:18.9g CK:1.3g FH:5.2g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Sóskamártás * (1;7;) EN:457.7kcal ZS:11.6g TZS:5.0g SZH:77.6g CK:42.4g FH:7.7g SÓ:1.6g CA:60.0mg 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 Tej 0 burgonyapüre 100 g EN:110.5kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g SÓ:1.5g	Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g 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 Húsgaluska leves* (turmixolva) (1;3;) EN:248.3kcal ZS:13.6g TZS:4.0g SZH:18.6g CK:1.2g FH:12.2g SÓ:1.6g CA:0.0mg 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 Burgonyafőzelék (turmixolva) (1;7;) EN:355.8kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g CA:24.0mg	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) 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 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: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 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 zölds.(turmixolva) (1;) EN:211.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:36.3g CK:0.5g FH:5.0g SÓ:1.5g Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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 Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g
Vacsora	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	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	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	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	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

GasztroVital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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	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	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	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	Darált toast sonkás szelet EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g
	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	Kenyér 0.09 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	Kenyér 0.09 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: 2056.0 kcal; ZS: 54.7 g; TZS: 25.9 g; SZH: 303.4 g; CK: 102.6 g; FH: 82.4 g; SÓ: 9.9 g; CA: 780.0 mg;	EN: 2278.0 kcal; ZS: 77.8 g; TZS: 35.2 g; SZH: 283.4 g; CK: 86.3 g; FH: 87.5 g; SÓ: 8.0 g; CA: 1553.0 mg;	EN: 1927.3 kcal; ZS: 64.0 g; TZS: 26.8 g; SZH: 237.7 g; CK: 58.7 g; FH: 89.7 g; SÓ: 9.4 g; CA: 801.0 mg;	EN: 2106.8 kcal; ZS: 59.8 g; TZS: 21.1 g; SZH: 305.4 g; CK: 102.3 g; FH: 77.5 g; SÓ: 10.4 g; CA: 684.0 mg;	EN: 2269.8 kcal; ZS: 82.1 g; TZS: 35.9 g; SZH: 283.4 g; CK: 61.6 g; FH: 94.5 g; SÓ: 9.3 g; CA: 628.0 mg;	EN: 1753.1 kcal; ZS: 49.0 g; TZS: 20.1 g; SZH: 248.5 g; CK: 87.0 g; FH: 71.4 g; SÓ: 11.2 g; CA: 540.0 mg;	EN: 2320.0 kcal; ZS: 91.0 g; TZS: 29.8 g; SZH: 295.9 g; CK: 73.4 g; FH: 73.2 g; SÓ: 10.4 g; CA: 688.2 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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	Kenyér 0.09 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	Kenyér 0.09 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	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 Kenyér 0.09 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	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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 0.05 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	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 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 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 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 Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Hamis palóclevés (zöldbab 0) (1;7;) EN:486.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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	Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g 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 Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:358.1kcal ZS:7.3g TZS:1.9g SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg 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	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 Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Sóskamártás * (1;7;) EN:457.7kcal ZS:11.6g TZS:5.0g SZH:77.6g CK:42.4g FH:7.7g SÓ:1.6g CA:60.0mg 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	Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g 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 Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g 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 Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:355.8kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g CA:24.0mg	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 0.05 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 Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;) EN:292.8kcal ZS:19.1g TZS:5.5g SZH:15.5g FH:14.9g 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	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 0.05 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 Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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
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	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	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	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

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. * - édesítőszeret tartalmaz.

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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	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 Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g	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	Kenyér 0.09 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	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	Darált toast sonkás szelet EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g 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	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
Napi összesítés	EN: 2171.1 kcal; ZS: 66.3 g; TZS: 27.4 g; SZH: 320.4 g; CK: 104.7 g; FH: 68.7 g; SÓ: 9.6 g; CA: 474.0 mg;	EN: 2193.5 kcal; ZS: 90.7 g; TZS: 27.4 g; SZH: 257.2 g; CK: 26.4 g; FH: 81.9 g; SÓ: 10.0 g; CA: 318.0 mg;	EN: 1840.3 kcal; ZS: 61.6 g; TZS: 25.2 g; SZH: 230.5 g; CK: 49.5 g; FH: 82.2 g; SÓ: 9.2 g; CA: 501.0 mg;	EN: 1745.3 kcal; ZS: 39.1 g; TZS: 14.9 g; SZH: 276.3 g; CK: 90.3 g; FH: 63.7 g; SÓ: 8.1 g; CA: 384.0 mg;	EN: 2093.3 kcal; ZS: 77.3 g; TZS: 34.6 g; SZH: 257.3 g; CK: 31.7 g; FH: 88.7 g; SÓ: 9.6 g; CA: 433.0 mg;	EN: 1857.9 kcal; ZS: 65.6 g; TZS: 24.4 g; SZH: 250.4 g; CK: 75.8 g; FH: 60.6 g; SÓ: 9.9 g; CA: 222.0 mg;	EN: 2072.4 kcal; ZS: 95.7 g; TZS: 29.3 g; SZH: 236.4 g; CK: 28.7 g; FH: 61.0 g; SÓ: 8.7 g; CA: 240.0 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	B. süttők-alma bébidesszert (4 hó) 1 DB EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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. 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 bébidesszert (4 hó) 1.DB. EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g	B. süttők-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. 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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g B. alma-őszibarack bébidesszert (4 hó) 1.DB. EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g 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. süttők-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. süttők 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 bébidesszert (4 hó) 1.DB. EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g 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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g B. alma-őszibarack bébidesszert (4 hó) 1.DB. EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g 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. süttők-alma bébidesszert (4 hó) 1 DB EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g
Ebéd	Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g 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 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 Zellerkrémleves* turmix (1;7;9;) EN:191.3kcal ZS:12.0g TZS:5.1g SZH:13.3g CK:4.3g FH:4.6g SÓ:1.8g CA:36.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g	Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Tejbedara szórás 0 (1;7;) EN:414.6kcal ZS:11.5g TZS:8.2g SZH:41.9g CK:20.0g FH:16.0g SÓ:0.4g CA:480.0mg 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 CA:18.0mg Hamis palóclev. (z.bab 0) turmix (1;7;) EN:486.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg Fahéjas szórát EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g 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 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 Reszelt tészta leves diéta (turmixolva) (1;) EN:118.1kcal ZS:4.4g TZS:0.3g SZH:15.4g CK:2.7g FH:3.8g SÓ:1.5g CA:72.0mg Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:358.1kcal ZS:7.3g TZS:1.9g SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg	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 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 Daragál. leves (diéta)turmix (1;3;) EN:146.9kcal ZS:5.4g TZS:0.8g SZH:18.9g CK:1.3g FH:5.2g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Sóskamártás * (1;7;) EN:457.7kcal ZS:11.6g TZS:5.0g SZH:77.6g CK:42.4g FH:7.7g SÓ:1.6g CA:60.0mg Tej 0 burgonyapüre 100 g EN:110.5kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g 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 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 Húsgaluska leves* (turmixolva) (1;3;) EN:248.3kcal ZS:13.6g TZS:4.0g SZH:18.6g CK:1.2g FH:12.2g SÓ:1.6g CA:0.0mg 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 Burgonyafőzelék (turmixolva) (1;7;) EN:355.8kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g CA:24.0mg	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) 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 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	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 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 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 Tökfőzelék* 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
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	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	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	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	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

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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	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	Kenyér 0.09 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 csirke (mellfilé) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Darált toast sonkás szelet EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g 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	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: 1815.4 kcal; ZS: 56.2 g; TZS: 25.5 g; SZH: 246.7 g; CK: 68.8 g; FH: 75.1 g; SÓ: 8.8 g; CA: 480.0 mg;	EN: 1858.7 kcal; ZS: 54.6 g; TZS: 24.8 g; SZH: 241.6 g; CK: 69.6 g; FH: 76.9 g; SÓ: 5.5 g; CA: 742.0 mg;	EN: 1852.7 kcal; ZS: 73.0 g; TZS: 33.6 g; SZH: 217.2 g; CK: 58.4 g; FH: 69.0 g; SÓ: 6.4 g; CA: 411.0 mg;	EN: 1618.5 kcal; ZS: 41.2 g; TZS: 15.9 g; SZH: 240.2 g; CK: 93.6 g; FH: 62.8 g; SÓ: 7.4 g; CA: 384.0 mg;	EN: 1865.7 kcal; ZS: 73.2 g; TZS: 31.5 g; SZH: 212.1 g; CK: 53.4 g; FH: 84.2 g; SÓ: 6.9 g; CA: 408.0 mg;	EN: 1509.9 kcal; ZS: 33.7 g; TZS: 16.0 g; SZH: 227.5 g; CK: 91.6 g; FH: 65.1 g; SÓ: 10.0 g; CA: 384.0 mg;	EN: 1677.5 kcal; ZS: 65.9 g; TZS: 30.8 g; SZH: 204.3 g; CK: 53.1 g; FH: 57.0 g; SÓ: 7.2 g; CA: 375.0 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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 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 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 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	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 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 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 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 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 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 Kenyér 0.09 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 FH: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 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	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 0.09 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 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 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	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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 Kakaó 2,5 dl (7;) 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 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
Ebéd	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 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 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 Zellerkrémleves* (1;7;9;) EN:201.6kcal ZS:13.0g TZS:5.8g SZH:13.5g CK:4.4g FH:4.7g SÓ:1.8g CA:78.0mg	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 Hamis palócleves (zöldbab 0) (1;7;) EN:486.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg Tejbedara szórás 0 (1;7;) EN:414.6kcal ZS:11.5g TZS:8.2g SZH:41.9g CK:20.0g FH:16.0g SÓ:0.4g CA:480.0mg Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g	Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g 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 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 Reszelt tészta leves diéta (turmixelva) (1;) EN:118.1kcal ZS:4.4g TZS:0.3g SZH:15.4g CK:2.7g FH:3.8g SÓ:1.5g Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:358.1kcal ZS:7.3g TZS:1.9g SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg	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 Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g Darált sertésbűs EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Sóskamártás * (1;7;) EN:457.7kcal ZS:11.6g TZS:5.0g SZH:77.6g CK:42.4g FH:7.7g SÓ:1.6g CA:60.0mg 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	Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g 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 Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g 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 Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:355.8kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g CA:24.0mg	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 0.05 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 Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;) EN:292.8kcal ZS:19.1g TZS:5.5g SZH:15.5g FH:14.9g 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	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 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 Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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

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, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Ebéd	Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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						
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 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	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 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	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 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	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 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 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	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 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	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 toast sonkás szelet EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g 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	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 Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g 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
Napi összesítés	EN: 2633.8 kcal; ZS: 100.0 g; TZS: 43.9 g; SZH: 322.4 g; CK: 97.1 g; FH: 101.9 g; SÓ: 12.1 g; CA: 1212.0 mg;	EN: 2238.5 kcal; ZS: 76.0 g; TZS: 31.1 g; SZH: 282.1 g; CK: 87.0 g; FH: 82.4 g; SÓ: 7.2 g; CA: 1158.0 mg;	EN: 2147.3 kcal; ZS: 73.8 g; TZS: 30.3 g; SZH: 256.2 g; CK: 76.2 g; FH: 106.1 g; SÓ: 9.8 g; CA: 996.0 mg;	EN: 2036.6 kcal; ZS: 50.1 g; TZS: 22.0 g; SZH: 311.0 g; CK: 125.0 g; FH: 77.0 g; SÓ: 8.4 g; CA: 864.0 mg;	EN: 2169.5 kcal; ZS: 81.0 g; TZS: 34.4 g; SZH: 261.8 g; CK: 34.1 g; FH: 93.9 g; SÓ: 9.6 g; CA: 508.0 mg;	EN: 2074.7 kcal; ZS: 75.9 g; TZS: 31.6 g; SZH: 265.5 g; CK: 89.4 g; FH: 75.2 g; SÓ: 11.0 g; CA: 627.0 mg;	EN: 2423.0 kcal; ZS: 102.7 g; TZS: 34.9 g; SZH: 288.4 g; CK: 79.1 g; FH: 79.6 g; SÓ: 9.4 g; CA: 868.2 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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 rizs(80g) EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:62.0g FH:7.4g 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 Sós burgonya (200g) EN:212.5kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:1.5g	Főtt sárgarépa * EN:156.0kcal ZS:0.6g SZH:31.2g CK:11.4g FH:5.1g 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	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 Tej 0 burgonyapüre (280 g) EN:297.5kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g 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 sárgarépa * EN:156.0kcal ZS:0.6g SZH:31.2g CK:11.4g FH:5.1g SÓ:1.8g	Píritott dara (100g.) (1;) EN:400.0kcal ZS:7.4g TZS:1.2g SZH:73.0g FH:9.4g 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	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 rizs(100 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: 1189.6 kcal; ZS: 15.6 g; TZS: 8.1 g; SZH: 234.2 g; CK: 37.1 g; FH: 28.2 g; SÓ: 5.0 g;	EN: 1195.9 kcal; ZS: 20.6 g; TZS: 3.3 g; SZH: 214.4 g; CK: 20.7 g; FH: 38.6 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: 1280.9 kcal; ZS: 20.8 g; TZS: 3.3 g; SZH: 232.8 g; CK: 20.7 g; FH: 41.1 g; SÓ: 4.7 g;	EN: 1149.4 kcal; ZS: 19.3 g; TZS: 8.3 g; SZH: 214.0 g; CK: 51.3 g; FH: 27.6 g; SÓ: 5.3 g;	EN: 1302.9 kcal; ZS: 24.2 g; TZS: 4.2 g; SZH: 230.8 g; CK: 17.9 g; FH: 40.0 g; SÓ: 4.6 g;	EN: 1394.5 kcal; ZS: 20.5 g; TZS: 8.6 g; SZH: 269.9 g; CK: 37.6 g; FH: 32.9 g; SÓ: 5.0 g;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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	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	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(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 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	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
Ebéd	Főtt csirke(mell) (10 dkg) EN:148.2kcal ZS:3.4g TZS:1.2g FH:27.6g SÓ:1.6g 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(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 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 Sós burgonya (200g) EN:212.5kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g 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	Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Főtt csirke(comb) egész Alk EN:305.6kcal ZS:20.6g TZS:7.2g FH:27.7g SÓ:1.9g Főtt sárgarépa * EN:156.0kcal ZS:0.6g SZH:31.2g CK:11.4g FH:5.1g 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	Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g 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 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	Főtt csirke(mell) (10 dkg) EN:148.2kcal ZS:3.4g TZS:1.2g FH:27.6g SÓ:1.6g Főtt sárgarépa * EN:156.0kcal ZS:0.6g SZH:31.2g CK:11.4g FH:5.1g SÓ:1.8g 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	Főtt csirke(mell) (10 dkg) EN:148.2kcal ZS:3.4g TZS:1.2g FH:27.6g SÓ:1.6g Pírított dara (100g.) (1;) EN:400.0kcal ZS:7.4g TZS:1.2g SZH:73.0g FH:9.4g 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	Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Főtt csirke(comb) egész Alk EN:305.6kcal ZS:20.6g TZS:7.2g FH:27.7g SÓ:1.9g 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 rizs(100 g) EN:346.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g
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	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	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: 946.9 kcal; ZS: 16.5 g; TZS: 9.4 g; SZH: 131.2 g; CK: 7.5 g; FH: 66.7 g; SÓ: 6.9 g; CA: 480.0 mg;	EN: 1028.3 kcal; ZS: 28.5 g; TZS: 8.4 g; SZH: 147.9 g; CK: 22.2 g; FH: 41.6 g; SÓ: 7.3 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1001.4 kcal; ZS: 29.3 g; TZS: 12.3 g; SZH: 128.4 g; CK: 43.6 g; FH: 48.8 g; SÓ: 6.9 g; CA: 180.0 mg;	EN: 998.7 kcal; ZS: 19.9 g; TZS: 8.4 g; SZH: 151.2 g; CK: 16.6 g; FH: 52.6 g; SÓ: 7.8 g; CA: 300.0 mg;	EN: 960.8 kcal; ZS: 26.3 g; TZS: 14.3 g; SZH: 103.2 g; CK: 19.7 g; FH: 75.8 g; SÓ: 7.4 g; CA: 380.0 mg;	EN: 1022.4 kcal; ZS: 18.7 g; TZS: 7.5 g; SZH: 158.6 g; CK: 23.9 g; FH: 52.9 g; SÓ: 6.3 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1401.1 kcal; ZS: 40.5 g; TZS: 17.6 g; SZH: 177.7 g; CK: 17.2 g; FH: 79.4 g; SÓ: 7.2 g; CA: 364.0 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-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	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 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 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	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	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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 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	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 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 zellerkrémleves* (1;9;) EN:137.0kcal ZS:8.0g TZS:0.9g SZH:11.1g CK:2.1g FH:2.7g 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 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	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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Tej 0 hamis palócleves (z.bab 0) (sert.) (1;) EN:441.0kcal ZS:11.5g TZS:2.5g SZH:55.1g CK:0.0g FH:28.0g SÓ:1.6g CA:0.0mg 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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g	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 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 Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g Rizseshús (lapocka) EN:567.8kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:46.5g FH:25.4g SÓ:1.7g	Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH: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 Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g Főtt virsli (múbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:355.8kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g CA:24.0mg	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 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	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 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 Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g 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
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g 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	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	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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g 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	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

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	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	Kenyér 0.09 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	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	Kenyér 0.09 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: 1650.4 kcal; ZS: 51.2 g; TZS: 14.0 g; SZH: 227.0 g; CK: 36.1 g; FH: 66.9 g; SÓ: 10.1 g;	EN: 2128.7 kcal; ZS: 69.4 g; TZS: 24.5 g; SZH: 262.8 g; CK: 15.7 g; FH: 111.7 g; SÓ: 11.4 g; CA: 420.0 mg;	EN: 1601.4 kcal; ZS: 67.2 g; TZS: 22.6 g; SZH: 170.9 g; CK: 15.1 g; FH: 71.8 g; SÓ: 10.5 g; CA: 105.0 mg;	EN: 1602.7 kcal; ZS: 44.0 g; TZS: 13.5 g; SZH: 239.0 g; CK: 51.5 g; FH: 58.1 g; SÓ: 6.8 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1872.9 kcal; ZS: 63.3 g; TZS: 26.3 g; SZH: 244.3 g; CK: 26.9 g; FH: 78.1 g; SÓ: 9.1 g; CA: 268.0 mg;	EN: 1254.1 kcal; ZS: 19.3 g; TZS: 6.1 g; SZH: 209.2 g; CK: 69.2 g; FH: 57.8 g; SÓ: 8.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1560.3 kcal; ZS: 46.0 g; TZS: 15.4 g; SZH: 200.1 g; CK: 25.6 g; FH: 82.4 g; SÓ: 8.4 g; CA: 600.0 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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 Kenyér 0.09 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 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	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	Kenyér 0.09 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 0.05 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	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	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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 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	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 Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g 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 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 Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g	Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g 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 Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Tej 0 zöldborsófőzelék püre (1;) EN:237.4kcal ZS:5.3g TZS:0.7g SZH:34.0g CK:6.0g FH:10.2g 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 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 Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Tej 0 zöldborsófőzelék püre (1;) EN:237.4kcal ZS:5.3g TZS:0.7g SZH:34.0g CK:6.0g FH:10.2g SÓ:1.6g	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 Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g Rizseshús (lapocka) EN:567.8kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:46.5g FH:25.4g SÓ: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 Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g 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 Tej 0 burgonya főzelék/F (1;) EN:352.1kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:66.7g CK:0.0g FH:9.1g 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 Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g 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
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg 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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g 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 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	Kenyér 0.09 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	Tehéntúrós (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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g 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 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: 1626.1 kcal; ZS: 49.1 g; TZS: 14.3 g; SZH: 226.9 g; CK: 50.6 g; FH: 65.3 g; SÓ: 9.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2065.0 kcal; ZS: 64.5 g; TZS: 21.0 g; SZH: 258.2 g; CK: 14.8 g; FH: 112.1 g; SÓ: 11.3 g; CA: 420.0 mg;	EN: 1623.9 kcal; ZS: 69.4 g; TZS: 21.3 g; SZH: 165.7 g; CK: 13.6 g; FH: 77.7 g; SÓ: 10.0 g;	EN: 1630.0 kcal; ZS: 56.2 g; TZS: 18.7 g; SZH: 200.6 g; CK: 17.7 g; FH: 77.8 g; SÓ: 7.8 g; CA: 420.0 mg;	EN: 1651.9 kcal; ZS: 48.1 g; TZS: 18.0 g; SZH: 205.4 g; CK: 9.2 g; FH: 97.1 g; SÓ: 9.2 g; CA: 364.0 mg;	EN: 1230.4 kcal; ZS: 26.2 g; TZS: 8.8 g; SZH: 183.0 g; CK: 41.9 g; FH: 60.1 g; SÓ: 8.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1510.5 kcal; ZS: 57.6 g; TZS: 13.7 g; SZH: 178.1 g; CK: 6.5 g; FH: 68.4 g; SÓ: 8.1 g;

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g 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 Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	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	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 Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	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 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	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	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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 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	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 Zellerkrémleves* (1;7;9;) EN:201.6kcal ZS:13.0g TZS:5.8g SZH:13.5g CK:4.4g FH:4.7g SÓ:1.8g CA:78.0mg Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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	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 Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Palócleves -(lapocka) (1;7;) EN:418.0kcal ZS:25.1g TZS:8.8g SZH:26.7g CK:2.3g FH:18.1g SÓ:1.6g CA:24.0mg Rizsfelfújt (3;7;) EN:639.5kcal ZS:16.4g TZS:7.7g SZH:105.6g CK:43.5g FH:18.1g SÓ:1.2g 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 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 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 Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:395.7kcal ZS:11.2g TZS:4.1g SZH:51.5g CK:11.1g FH:17.7g SÓ:1.7g 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 Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g Zöldséges rizseshús* s.lapocka EN:651.5kcal ZS:29.7g TZS:8.1g SZH:65.7g CK:0.8g FH:29.3g SÓ:1.7g Főtt csirke(mell) (10 dkg) EN:148.2kcal ZS:3.4g TZS:1.2g FH:27.6g SÓ:1.6g	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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g Főtt virsli (műbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:355.8kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g 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 Főtt csirke(mell) (10 dkg) EN:148.2kcal ZS:3.4g TZS:1.2g FH:27.6g SÓ:1.6g 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 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 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 Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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

Vacsora

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg 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	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	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
	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	Kenyér 0.09 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	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH: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
	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Húskrémm topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	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	Kenyér 0.09 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	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 2116.8 kcal; ZS: 73.8 g; TZS: 29.4 g; SZH: 284.7 g; CK: 64.7 g; FH: 74.2 g; SÓ: 11.7 g; CA: 498.0 mg;	EN: 2181.8 kcal; ZS: 75.7 g; TZS: 28.0 g; SZH: 298.7 g; CK: 92.3 g; FH: 69.8 g; SÓ: 7.1 g; CA: 624.0 mg;	EN: 2263.7 kcal; ZS: 95.1 g; TZS: 40.0 g; SZH: 255.5 g; CK: 48.4 g; FH: 87.4 g; SÓ: 11.1 g; CA: 585.0 mg;	EN: 1803.2 kcal; ZS: 55.4 g; TZS: 17.9 g; SZH: 248.3 g; CK: 36.6 g; FH: 70.6 g; SÓ: 7.9 g; CA: 480.0 mg;	EN: 1926.6 kcal; ZS: 64.2 g; TZS: 27.9 g; SZH: 253.3 g; CK: 42.5 g; FH: 79.5 g; SÓ: 9.3 g; CA: 388.0 mg;	EN: 1705.3 kcal; ZS: 37.4 g; TZS: 16.2 g; SZH: 255.2 g; CK: 71.1 g; FH: 79.1 g; SÓ: 11.3 g; CA: 342.0 mg;	EN: 2352.5 kcal; ZS: 94.8 g; TZS: 35.5 g; SZH: 276.1 g; CK: 59.7 g; FH: 89.4 g; SÓ: 9.2 g; CA: 964.2 mg;

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Felnőtt Kaloriaszeg./1000cal		48.hét 2025.11.24.-2025.11.30.			
Gasztvital		Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30	
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 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 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 CA:180.0mg 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 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	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 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	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 CA:180.0mg 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 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 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 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 CA:180.0mg 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 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 CA:180.0mg 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 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		
	Ebéd	Csontleves(ures) * EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g Párolt brokkoli* (delikát 0) EN:107.5kcal ZS:5.5g TZS:0.5g SZH:12.0g CK:3.3g FH:7.2g SÓ:1.6g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g	Zöldségleves (tészta 0) * EN:52.0kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:1.4g FH:0.9g SÓ:1.0g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g 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	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g 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 zöldborsó * EN:249.5kcal ZS:5.6g TZS:0.7g SZH:27.6g FH:16.4g 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 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. sóska mártás* (1;7;) EN:227.4kcal ZS:11.9g TZS:5.2g SZH:23.2g CK:2.1g FH:4.4g SÓ:1.6g CA:60.0mg	Zöldségleves (tészta 0) * EN:52.0kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:1.4g FH:0.9g SÓ:1.0g Petr. burg. (100 g) EN:110.0kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:18.4g FH:2.5g 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	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 csirke(mell) (10 dkg) EN:148.2kcal ZS:3.4g TZS:1.2g FH:27.6g SÓ:1.6g 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 Párolt karfiol * EN:134.5kcal ZS:7.3g TZS:1.1g SZH:6.3g CK:5.4g FH:7.2g 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	
		Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg 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 Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH: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 CA:180.0mg 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	Zala felv. 0.05 KG allergénmentes EN:112.0kcal ZS:9.0g TZS:3.6g SZH:1.3g FH:6.5g 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 CA:180.0mg Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH: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 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 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 CA:180.0mg 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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g 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 CA:180.0mg Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH: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 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

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1009.4 kcal; ZS: 46.7 g; TZS: 16.1 g; SZH: 85.3 g; CK: 11.8 g; FH: 64.5 g; SÓ: 8.2 g; CA: 285.0 mg;	EN: 1596.5 kcal; ZS: 77.4 g; TZS: 25.6 g; SZH: 142.3 g; CK: 15.5 g; FH: 74.2 g; SÓ: 7.7 g; CA: 600.0 mg;	EN: 1355.8 kcal; ZS: 60.3 g; TZS: 18.3 g; SZH: 121.3 g; CK: 31.7 g; FH: 68.5 g; SÓ: 8.0 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1163.6 kcal; ZS: 44.4 g; TZS: 16.9 g; SZH: 114.0 g; CK: 12.8 g; FH: 68.8 g; SÓ: 6.4 g; CA: 304.0 mg;	EN: 959.5 kcal; ZS: 34.3 g; TZS: 11.3 g; SZH: 97.4 g; CK: 10.2 g; FH: 59.8 g; SÓ: 6.2 g; CA: 244.0 mg;	EN: 890.4 kcal; ZS: 28.2 g; TZS: 11.8 g; SZH: 97.4 g; CK: 14.6 g; FH: 56.9 g; SÓ: 8.0 g; CA: 165.0 mg;	EN: 1076.0 kcal; ZS: 44.8 g; TZS: 15.9 g; SZH: 86.5 g; CK: 14.5 g; FH: 74.8 g; SÓ: 7.3 g; CA: 600.0 mg;

GasztVital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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. 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	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 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 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 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	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 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 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. 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 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	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 B. süttőtök 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 CA:180.0mg
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(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. almaleves/B (turmixolva) * (1;7;) EN:111.2kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:13.1g CK:5.9g FH:1.9g SÓ:1.0g CA:30.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g 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 Hamis palóclev. (z.bab 0) turmix (1;7;) EN:486.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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	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 Reszelt tészta leves(diéta)(Turmixolva) (1;) EN:118.1kcal ZS:4.4g TZS:0.3g SZH:15.4g CK:2.7g FH:3.8g SÓ:1.5g Diab. zöldborsópürefőz.* (1;7;) EN:282.8kcal ZS:6.4g TZS:1.4g SZH:36.4g CK:1.5g FH:15.3g SÓ:1.7g CA:36.0mg 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 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 Daragal. leves (diéta)turmix (1;3;) EN:146.9kcal ZS:5.4g TZS:0.8g SZH:18.9g CK:1.3g FH:5.2g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. sós kamártás* (1;7;) EN:227.4kcal ZS:11.9g TZS:5.2g SZH:23.2g CK:2.1g FH:4.4g SÓ:1.6g CA:60.0mg Sós burgonya (100 g) EN:110.5kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g 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 Húsgaluska leves* (turmixolva) (1;3;) EN:248.3kcal ZS:13.6g TZS:4.0g SZH:18.6g CK:1.2g FH:12.2g SÓ:1.6g CA:0.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Burgonyafőzelék (turmixolva) (1;7;) EN:355.8kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g CA:24.0mg 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. 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	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(zöldséges)diét ás*(Turmixolva) (1;) EN:211.9kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:36.4g CK:0.5g FH:5.0g SÓ:1.5g Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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. 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 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	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. 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	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

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	B. alma-őszibarack csirkehússal 1 DB EN:160.6kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:23.3g CK:10.3g FH:5.1g	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. 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	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	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: 1386.5 kcal; ZS: 53.7 g; TZS: 29.8 g; SZH: 154.7 g; CK: 59.7 g; FH: 68.1 g; SÓ: 5.0 g; CA: 1111.3 mg;	EN: 1724.0 kcal; ZS: 91.7 g; TZS: 30.5 g; SZH: 145.1 g; CK: 36.9 g; FH: 74.9 g; SÓ: 5.8 g; CA: 820.5 mg;	EN: 1658.4 kcal; ZS: 87.3 g; TZS: 45.3 g; SZH: 135.1 g; CK: 40.0 g; FH: 72.3 g; SÓ: 6.2 g; CA: 1012.3 mg;	EN: 1384.1 kcal; ZS: 56.8 g; TZS: 26.2 g; SZH: 140.0 g; CK: 38.6 g; FH: 71.5 g; SÓ: 7.5 g; CA: 838.5 mg;	EN: 1462.5 kcal; ZS: 54.0 g; TZS: 24.0 g; SZH: 157.6 g; CK: 34.6 g; FH: 80.7 g; SÓ: 5.5 g; CA: 802.5 mg;	EN: 1197.2 kcal; ZS: 43.5 g; TZS: 23.7 g; SZH: 133.5 g; CK: 60.7 g; FH: 63.8 g; SÓ: 6.4 g; CA: 1045.3 mg;	EN: 1595.4 kcal; ZS: 75.4 g; TZS: 28.4 g; SZH: 163.4 g; CK: 36.9 g; FH: 62.9 g; SÓ: 7.8 g; CA: 838.5 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 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 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	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) 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 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 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 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	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 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 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 Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g 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	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 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g 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 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
Ebéd	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Burgonyapüre (250g) (7;) EN:303.4kcal ZS:8.9g TZS:4.3g SZH:48.5g CK:2.5g FH:7.9g SÓ:1.5g CA:60.0mg 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	Palóclevés -(lapocka) (1;7;) EN:418.0kcal ZS:25.1g TZS:8.8g SZH:26.7g CK:2.3g FH:18.1g SÓ:1.6g CA:24.0mg Diab. rizsfelfújt * (3;7;) EN:368.5kcal ZS:13.6g TZS:5.8g SZH:49.7g CK:8.0g FH:12.1g SÓ:1.2g CA:192.0mg	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 Telj. kiórl. gabonás diab. keksz 36 g * (1;6;9;) EN:147.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:23.4g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g 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	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 Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:24.0mg	Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g Főtt virsli (műbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g Diab. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:196.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg	Pírtott dara (20g) (1;) EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g FH:1.9g SÓ:1.5g Főtt csirke(mell) (10 dkg) EN:148.2kcal ZS:3.4g TZS:1.2g FH:27.6g SÓ:1.6g 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 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. 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

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Ebéd	Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g		Reszelt tésztaszelet (diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:264.8kcal ZS:6.2g TZS:1.4g SZH:36.5g CK:1.6g FH:12.1g SÓ:0.1g CA:36.0mg	Rizseshús (lapocka) (diétás) EN:636.9kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:62.0g FH:27.2g SÓ:1.7g		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	
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg 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 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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tejlaktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g 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. 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 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 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. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH: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 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 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 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 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 Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tejlaktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g Búzakorpás diákrúd 2.25 DB (1;7;) EN:334.1kcal ZS:2.8g TZS:1.2g SZH:63.0g CK:2.6g FH:11.3g SÓ:1.6g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g 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	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. 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 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1864.7 kcal; ZS: 67.6 g; TZS: 29.0 g; SZH: 218.6 g; CK: 22.6 g; FH: 89.7 g; SÓ: 10.8 g; CA: 439.0 mg;	EN: 2062.9 kcal; ZS: 83.4 g; TZS: 35.5 g; SZH: 235.5 g; CK: 26.9 g; FH: 83.0 g; SÓ: 8.4 g; CA: 696.0 mg;	EN: 2069.2 kcal; ZS: 77.2 g; TZS: 29.1 g; SZH: 240.6 g; CK: 18.8 g; FH: 92.8 g; SÓ: 9.3 g; CA: 576.0 mg;	EN: 1963.1 kcal; ZS: 70.4 g; TZS: 24.1 g; SZH: 239.0 g; CK: 17.9 g; FH: 86.7 g; SÓ: 8.8 g; CA: 600.0 mg;	EN: 1853.9 kcal; ZS: 66.5 g; TZS: 30.1 g; SZH: 218.8 g; CK: 16.6 g; FH: 86.8 g; SÓ: 9.4 g; CA: 568.0 mg;	EN: 1593.1 kcal; ZS: 45.2 g; TZS: 16.5 g; SZH: 206.4 g; CK: 28.1 g; FH: 80.1 g; SÓ: 11.4 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1916.4 kcal; ZS: 68.9 g; TZS: 26.3 g; SZH: 223.9 g; CK: 10.9 g; FH: 91.7 g; SÓ: 8.8 g; CA: 660.0 mg;

GasztroVital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 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	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	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g	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	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	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
	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	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	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	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
Ebéd	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	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. meggybefőtt 0.08 KG * EN:32.0kcal ZS:0.6g TZS:0.6g SZH:5.2g CK:3.7g FH:0.4g	Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g	Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g	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	Palócleves -(lapocka) (1;7;) EN:418.0kcal ZS:25.1g TZS:8.8g SZH:26.7g CK:2.3g FH:18.1g SÓ:1.6g CA:24.0mg	Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g	Diab. csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:221.0kcal ZS:16.7g TZS:7.6g SZH:12.4g CK:1.3g FH:5.3g SÓ:1.5g CA:60.0mg	Főtt virsli (múbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g	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	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
	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. 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 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. rizsfelfűjt * (3;7;) EN:368.5kcal ZS:13.6g TZS:5.8g SZH:49.7g CK:8.0g FH:12.1g SÓ:1.2g CA:192.0mg	Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:264.8kcal ZS:6.2g TZS:1.4g SZH:36.5g CK:1.6g FH:12.1g SÓ:0.1g CA:36.0mg Diab. almás piskóta * (1;3;) EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Rizseshús (lapocka) (diétás) EN:636.9kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:62.0g FH:27.2g SÓ:1.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:355.8kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g CA:24.0mg 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 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	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. 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
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg 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	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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	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
	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	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	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	Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	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. 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 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	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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1475.2 kcal; ZS: 52.0 g; TZS: 21.9 g; SZH: 181.3 g; CK: 14.9 g; FH: 66.2 g; SÓ: 9.8 g; CA: 195.0 mg;	EN: 1678.0 kcal; ZS: 66.5 g; TZS: 21.1 g; SZH: 205.7 g; CK: 20.3 g; FH: 55.1 g; SÓ: 6.2 g; CA: 216.0 mg;	EN: 1924.3 kcal; ZS: 71.8 g; TZS: 27.5 g; SZH: 222.1 g; CK: 14.2 g; FH: 87.5 g; SÓ: 8.7 g; CA: 396.0 mg;	EN: 1809.6 kcal; ZS: 75.9 g; TZS: 30.7 g; SZH: 203.5 g; CK: 9.5 g; FH: 74.2 g; SÓ: 7.8 g; CA: 515.0 mg;	EN: 1847.8 kcal; ZS: 67.7 g; TZS: 31.8 g; SZH: 223.9 g; CK: 13.2 g; FH: 79.5 g; SÓ: 9.6 g; CA: 899.0 mg;	EN: 1419.5 kcal; ZS: 37.5 g; TZS: 12.4 g; SZH: 195.9 g; CK: 16.3 g; FH: 66.6 g; SÓ: 9.4 g; CA: 60.0 mg;	EN: 1643.8 kcal; ZS: 60.7 g; TZS: 17.0 g; SZH: 199.8 g; CK: 13.5 g; FH: 67.9 g; SÓ: 9.3 g; CA: 60.0 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 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 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 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 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	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.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 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 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 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.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
Ebéd	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH: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 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 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. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Hamis palócleves (zöldbab 0) (1;7;) EN:486.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg Diab. rizsfeljűt * (3;7;) EN:368.5kcal ZS:13.6g TZS:5.8g SZH:49.7g CK:8.0g FH:12.1g SÓ:1.2g CA:192.0mg	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 Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Diab. zöldborsópürefőz.* (1;7;) EN:282.8kcal ZS:6.4g TZS:1.4g SZH:36.4g CK:1.5g FH:15.3g SÓ:1.7g CA:36.0mg Diab. almás piskóta * (1;3;) EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Diab. meggybefőtt 0.08 KG * EN:32.0kcal ZS:0.6g TZS:0.6g SZH:5.2g CK:3.7g FH:0.4g Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g Rizseshús (lapocka) (diétás) EN:636.9kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:62.0g FH:27.2g SÓ:1.7g	Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g Főtt virsli (műbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:355.8kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g CA:24.0mg	Píritott 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 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 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. 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
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg 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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g 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	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	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 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 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 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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g 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. 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. 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

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-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

GasztroTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora				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
Napi összesítés	EN: 1453.7 kcal; ZS: 51.7 g; TZS: 22.1 g; SZH: 177.9 g; CK: 19.7 g; FH: 65.1 g; SÓ: 8.9 g; CA: 195.0 mg;	EN: 1480.6 kcal; ZS: 51.7 g; TZS: 18.2 g; SZH: 195.0 g; CK: 23.7 g; FH: 55.9 g; SÓ: 6.9 g; CA: 210.0 mg;	EN: 1899.8 kcal; ZS: 71.5 g; TZS: 27.5 g; SZH: 213.8 g; CK: 14.2 g; FH: 89.7 g; SÓ: 10.3 g; CA: 396.0 mg;	EN: 1795.7 kcal; ZS: 67.9 g; TZS: 22.9 g; SZH: 212.2 g; CK: 10.9 g; FH: 79.1 g; SÓ: 7.5 g; CA: 420.0 mg;	EN: 1601.7 kcal; ZS: 57.8 g; TZS: 26.2 g; SZH: 189.5 g; CK: 15.8 g; FH: 76.7 g; SÓ: 8.2 g; CA: 388.0 mg;	EN: 1257.3 kcal; ZS: 36.0 g; TZS: 12.0 g; SZH: 165.9 g; CK: 21.0 g; FH: 60.8 g; SÓ: 8.7 g; CA: 60.0 mg;	EN: 1589.3 kcal; ZS: 49.6 g; TZS: 17.6 g; SZH: 198.0 g; CK: 22.0 g; FH: 82.0 g; SÓ: 8.7 g; CA: 480.0 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 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 2.50 DB (1;7;) EN:371.3kcal ZS:3.1g TZS:1.4g SZH:70.0g CK:2.9g FH:12.5g SÓ:1.8g	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	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	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	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	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
	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. 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	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	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
Ebéd	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. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Telj. kiőrl. gabonás diab. keksz 36 g * (1;6;9;) EN:147.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:23.4g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g	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	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
	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	Hamis palóclevés (zöldbab 0) (1;7;) EN:486.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg	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	Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g	Főtt virsli (műbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g	Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g	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. 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	Diab. rizsfelfújt * (3;7;) EN:368.5kcal ZS:13.6g TZS:5.8g SZH:49.7g CK:8.0g FH:12.1g SÓ:1.2g CA:192.0mg	Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g	Rizseshús (lapocka) (diétás) EN:636.9kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:62.0g FH:27.2g SÓ:1.7g	Diab. burgonya főzelék/F (ecet 0) (1;7;) EN:238.9kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:42.7g CK:0.5g FH:6.3g SÓ:1.5g CA:24.0mg	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	Diab. tökfőzelék* (ecet 0) (1;7;) EN:246.8kcal ZS:9.9g TZS:3.9g SZH:32.3g CK:2.0g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg 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	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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	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
	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	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. 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	Diab. almabefőtt 0,20 L * EN:72.0kcal ZS:0.6g TZS:0.6g SZH:15.4g CK:14.8g FH:0.5g
	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	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	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. 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

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-Rákkfélek; 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.

GasztroVital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora				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	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
Napi összesítés	EN: 1399.3 kcal; ZS: 53.0 g; TZS: 23.6 g; SZH: 160.7 g; CK: 20.9 g; FH: 65.6 g; SÓ: 9.4 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1560.4 kcal; ZS: 65.0 g; TZS: 20.1 g; SZH: 188.9 g; CK: 17.8 g; FH: 52.2 g; SÓ: 5.5 g; CA: 210.0 mg;	EN: 1911.8 kcal; ZS: 74.1 g; TZS: 27.3 g; SZH: 214.1 g; CK: 14.6 g; FH: 87.6 g; SÓ: 10.3 g; CA: 396.0 mg;	EN: 1792.5 kcal; ZS: 67.5 g; TZS: 22.5 g; SZH: 213.2 g; CK: 13.1 g; FH: 78.9 g; SÓ: 7.5 g; CA: 420.0 mg;	EN: 1635.0 kcal; ZS: 58.7 g; TZS: 26.6 g; SZH: 193.6 g; CK: 17.0 g; FH: 78.3 g; SÓ: 8.8 g; CA: 388.0 mg;	EN: 1219.4 kcal; ZS: 31.4 g; TZS: 11.7 g; SZH: 164.7 g; CK: 22.2 g; FH: 62.1 g; SÓ: 7.9 g; CA: 60.0 mg;	EN: 1572.9 kcal; ZS: 50.0 g; TZS: 17.3 g; SZH: 196.6 g; CK: 22.0 g; FH: 78.6 g; SÓ: 8.3 g; CA: 480.0 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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 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	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 Kenyér 0.09 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	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 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	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	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 Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
Ebéd	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH: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 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 sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g	Hamis palócleves (zöldbab 0) (1;7;) EN:486.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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	Darált csirkecomb felső (1;7;) EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Diab. zöldborsópürefőz. * (1;7;) EN:282.8kcal ZS:6.4g TZS:1.4g SZH:36.4g CK:1.5g FH:15.3g SÓ:1.7g CA:36.0mg Diab. almás piskóta * (1;3;) EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. sóska mártás* (1;7;) EN:227.4kcal ZS:11.9g TZS:5.2g SZH:23.2g CK:2.1g FH:4.4g SÓ:1.6g CA:60.0mg	Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g 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 Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:355.8kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g CA:24.0mg	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 Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;) EN:292.8kcal ZS:19.1g TZS:5.5g SZH:15.5g FH:14.9g SÓ:1.6g 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 Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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
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	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	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	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 Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH: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 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	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Darált toast sonkás szelet EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g 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	Diab. almabefőtt 0,20 L * EN:72.0kcal ZS:0.6g TZS:0.6g SZH:15.4g CK:14.8g FH:0.5g 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

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-Rákfélek; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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	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	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: 1325.5 kcal; ZS: 48.7 g; TZS: 24.5 g; SZH: 154.5 g; CK: 24.8 g; FH: 63.3 g; SÓ: 8.9 g; CA: 480.0 mg;	EN: 1981.9 kcal; ZS: 88.7 g; TZS: 26.1 g; SZH: 215.2 g; CK: 25.8 g; FH: 74.0 g; SÓ: 8.6 g; CA: 318.0 mg;	EN: 1585.7 kcal; ZS: 59.5 g; TZS: 19.9 g; SZH: 176.5 g; CK: 14.0 g; FH: 76.9 g; SÓ: 8.3 g; CA: 216.0 mg;	EN: 1364.8 kcal; ZS: 51.0 g; TZS: 22.4 g; SZH: 154.6 g; CK: 17.5 g; FH: 65.8 g; SÓ: 8.3 g; CA: 815.0 mg;	EN: 1846.9 kcal; ZS: 74.1 g; TZS: 33.2 g; SZH: 212.3 g; CK: 21.0 g; FH: 79.9 g; SÓ: 9.2 g; CA: 358.0 mg;	EN: 1215.9 kcal; ZS: 41.8 g; TZS: 13.6 g; SZH: 154.6 g; CK: 20.4 g; FH: 52.0 g; SÓ: 9.2 g; CA: 60.0 mg;	EN: 1619.9 kcal; ZS: 68.5 g; TZS: 18.9 g; SZH: 193.0 g; CK: 26.8 g; FH: 54.4 g; SÓ: 9.5 g; CA: 60.0 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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 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 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 * (1;7;) 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 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	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 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 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 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 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 0,05 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 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	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 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
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(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. 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 Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Palócleves -(lapocka) (1;7;) EN:418.0kcal ZS:25.1g TZS:8.8g SZH:26.7g CK:2.3g FH:18.1g SÓ:1.6g CA:24.0mg Diab. rizsfelfűjt * (3;7;) EN:368.5kcal ZS:13.6g TZS:5.8g SZH:49.7g CK:8.0g FH:12.1g SÓ:1.2g CA:192.0mg	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 Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:264.8kcal ZS:6.2g TZS:1.4g SZH:36.5g CK:1.6g FH:12.1g SÓ:0.1g CA:36.0mg Diab. almás piskóta * (1;3;) EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.20 KG EN:70.0kcal ZS:0.8g SZH:14.0g FH:0.8g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Diab. csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:221.0kcal ZS:16.7g TZS:7.6g SZH:12.4g CK:1.3g FH:5.3g SÓ:1.5g CA:60.0mg Rizseshús (lapocka) (diétás) EN:636.9kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:62.0g FH:27.2g SÓ:1.7g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g Főtt virsli (műbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g Diab. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:196.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg	Pírtott dara (20g) (1;) EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g FH:1.9g 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 Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;) EN:292.8kcal ZS:19.1g TZS:5.5g SZH:15.5g FH:14.9g SÓ:1.6g 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	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 Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg allergénmentes 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	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	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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	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

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.

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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 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 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 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	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 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 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Trappista sajt 0.05 KG (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g CA:325.0mg	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 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	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 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	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 Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1610.9 kcal; ZS: 63.4 g; TZS: 26.4 g; SZH: 179.2 g; CK: 27.9 g; FH: 75.1 g; SÓ: 9.8 g; CA: 615.0 mg;	EN: 1783.6 kcal; ZS: 74.1 g; TZS: 26.3 g; SZH: 205.0 g; CK: 35.4 g; FH: 64.2 g; SÓ: 6.0 g; CA: 636.0 mg;	EN: 2030.0 kcal; ZS: 79.4 g; TZS: 32.7 g; SZH: 221.5 g; CK: 29.3 g; FH: 96.5 g; SÓ: 8.6 g; CA: 816.0 mg;	EN: 1866.7 kcal; ZS: 78.9 g; TZS: 32.4 g; SZH: 205.9 g; CK: 22.1 g; FH: 78.6 g; SÓ: 8.3 g; CA: 805.0 mg;	EN: 1761.0 kcal; ZS: 71.8 g; TZS: 34.9 g; SZH: 187.4 g; CK: 26.2 g; FH: 83.7 g; SÓ: 9.7 g; CA: 1319.0 mg;	EN: 1551.6 kcal; ZS: 55.5 g; TZS: 20.6 g; SZH: 189.2 g; CK: 31.1 g; FH: 67.0 g; SÓ: 10.6 g; CA: 480.0 mg;	EN: 1752.5 kcal; ZS: 75.3 g; TZS: 22.5 g; SZH: 195.0 g; CK: 26.3 g; FH: 66.1 g; SÓ: 9.4 g; CA: 480.0 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 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 Kenyér 0.09 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. 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	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 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	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g 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 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 Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g 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	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
Ebéd	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH: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 Petr. burg. (200 g) EN:211.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Tej 0 zellerkrémleves* (1;9;) EN:137.0kcal ZS:8.0g TZS:0.9g SZH:11.1g CK:2.1g FH:2.7g 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 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	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 Tej 0 hamis palócleves (sert.) /05 (1;) EN:224.5kcal ZS:5.8g TZS:1.3g SZH:28.3g CK:0.0g FH:14.1g SÓ:0.8g CA:0.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g 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 Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Diab. tej 0 zöldborsófőz * (1;) EN:265.4kcal ZS:5.6g TZS:0.8g SZH:34.9g CK:0.0g FH:14.3g SÓ:1.6g Diab. almás piskóta * (1;3;) EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg 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 Diab. meggybefőtt 0.08 KG * EN:32.0kcal ZS:0.6g TZS:0.6g SZH:5.2g CK:3.7g FH:0.4g Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g Rizseshús (lapocka) (diétás) EN:636.9kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:62.0g FH:27.2g SÓ:1.7g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g 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 Tej 0 burgonya főzelék/F (1;) EN:352.1kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:66.7g CK:0.0g FH:9.1g SÓ:1.5g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Píritott 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 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 Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg 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	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 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 Kenyér 0.09 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 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	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 Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g 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 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 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

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-Szezammag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora				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: 1442.5 kcal; ZS: 52.6 g; TZS: 14.4 g; SZH: 172.6 g; CK: 17.9 g; FH: 65.4 g; SÓ: 10.6 g;	EN: 1775.6 kcal; ZS: 68.6 g; TZS: 21.5 g; SZH: 215.8 g; CK: 14.5 g; FH: 70.5 g; SÓ: 8.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1661.0 kcal; ZS: 68.0 g; TZS: 18.5 g; SZH: 176.4 g; CK: 6.8 g; FH: 76.3 g; SÓ: 9.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1569.2 kcal; ZS: 59.8 g; TZS: 18.9 g; SZH: 191.8 g; CK: 8.6 g; FH: 63.7 g; SÓ: 7.7 g;	EN: 1641.5 kcal; ZS: 57.0 g; TZS: 17.4 g; SZH: 197.9 g; CK: 11.7 g; FH: 80.2 g; SÓ: 10.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1251.3 kcal; ZS: 34.8 g; TZS: 11.2 g; SZH: 172.3 g; CK: 17.9 g; FH: 57.2 g; SÓ: 8.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1408.9 kcal; ZS: 60.3 g; TZS: 12.7 g; SZH: 165.7 g; CK: 3.7 g; FH: 48.2 g; SÓ: 8.5 g;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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 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 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 1.50 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 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 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	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 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
Tízórai	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g 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/ 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	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g 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 * (1;3;7;) EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g 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 Diab. alma befőtt 0.08 KG * (1;3;7;) EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Diab. alma befőtt 0.08 KG * (1;3;7;) 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	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 0.75 DB (1;7;) EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g 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. alma befőtt 0.08 KG * (1;3;7;) 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	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g 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 * (1;3;7;) EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g
Ebéd	Diab. alma befőtt 0.08 KG * (1;3;7;) EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Petr. burg. (200 g) EN:211.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Diab. tej 0 almaleves/B * (1;) EN:48.7kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:10.3g CK:4.5g FH:0.9g SÓ:1.0g 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	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Tej 0 hamis palócleves (sert.) /05 (1;) EN:224.5kcal ZS:5.8g TZS:1.3g SZH:28.3g CK:0.0g FH:14.1g SÓ:0.8g CA:0.0mg Párolt rizsköret (60g) EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g 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 Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Diab. tej 0 zöldborsófőz.püré/* (1;) EN:265.4kcal ZS:5.6g TZS:0.8g SZH:34.9g CK:0.0g FH:14.3g SÓ:1.6g Diab. almás piskóta * (1;3;) EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g Rizseshús (lapocka) (diétás) EN:636.9kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:62.0g FH:27.2g SÓ:1.7g	Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g 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 Tej 0 diab.burgonya főzelék (1;) EN:194.3kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:32.5g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:1.5g	Pírtott dara (20g) (1;) EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g FH:1.9g 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 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 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. 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
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	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

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. * - édesítésszármazékot tartalmaz.

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	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 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. 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. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH: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 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. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH: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 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	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 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. 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. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	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 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
Napi összesítés	EN: 1721.9 kcal; ZS: 73.4 g; TZS: 26.7 g; SZH: 195.9 g; CK: 20.8 g; FH: 65.1 g; SÓ: 8.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1848.3 kcal; ZS: 82.7 g; TZS: 30.2 g; SZH: 186.8 g; CK: 9.4 g; FH: 85.2 g; SÓ: 8.6 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1918.1 kcal; ZS: 71.8 g; TZS: 21.2 g; SZH: 221.4 g; CK: 21.0 g; FH: 83.4 g; SÓ: 10.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2036.1 kcal; ZS: 93.4 g; TZS: 29.7 g; SZH: 230.7 g; CK: 11.9 g; FH: 64.0 g; SÓ: 6.6 g;	EN: 1855.9 kcal; ZS: 69.7 g; TZS: 24.6 g; SZH: 204.2 g; CK: 15.2 g; FH: 95.1 g; SÓ: 10.7 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1620.7 kcal; ZS: 58.5 g; TZS: 22.1 g; SZH: 200.3 g; CK: 20.0 g; FH: 65.6 g; SÓ: 9.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1721.9 kcal; ZS: 78.5 g; TZS: 24.9 g; SZH: 186.6 g; CK: 10.2 g; FH: 63.1 g; SÓ: 7.5 g;

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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. 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 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 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g 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	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 1.25 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 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 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	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 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
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 1.50 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	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 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 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	Korpovit 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 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	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
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. 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 Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g	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 Palócleves -(lapocka) (1;7;) EN:418.0kcal ZS:25.1g TZS:8.8g SZH:26.7g CK:2.3g FH:18.1g SÓ:1.6g CA:24.0mg Diab. rizsfelfújt * (3;7;) EN:368.5kcal ZS:13.6g TZS:5.8g SZH:49.7g CK:8.0g FH:12.1g SÓ:1.2g CA:192.0mg	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Reszelt tészta leves(diéta)* (1;3;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:264.8kcal ZS:6.2g TZS:1.4g SZH:36.5g CK:1.6g FH:12.1g SÓ:0.1g CA:36.0mg Diab. almás piskóta * (1;3;) EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Diab. csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:221.0kcal ZS:16.7g TZS:7.6g SZH:12.4g CK:1.3g FH:5.3g SÓ:1.5g CA:60.0mg Rizseshús (lapocka) (diétás) EN:636.9kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:62.0g FH:27.2g SÓ:1.7g CA:36.0mg	Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g Főtt virsli (műbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g Diab. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:196.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg	Pírtott dara (20g) (1;) EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g FH:1.9g 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 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 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. 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

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Korpovit 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 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 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	Korpovit 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 1.25 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. 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 Húskrém topp.50 g. 1.00 DB (12;) 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	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g 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 Korpovit 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 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	Korpovit 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 2.00 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:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SÓ:0.0g Trappista sajt 0.05 KG (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g CA:325.0mg Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Korpovit 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g 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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g Korpovit 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 2.00 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 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	Korpovit 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 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 Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g 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
Napi összesítés	EN: 1839.4 kcal; ZS: 67.7 g; TZS: 27.1 g; SZH: 217.3 g; CK: 21.6 g; FH: 82.3 g; SÓ: 11.1 g; CA: 375.0 mg;	EN: 2365.6 kcal; ZS: 97.1 g; TZS: 35.5 g; SZH: 288.6 g; CK: 28.9 g; FH: 71.8 g; SÓ: 7.1 g; CA: 396.0 mg;	EN: 2030.6 kcal; ZS: 77.2 g; TZS: 26.0 g; SZH: 222.8 g; CK: 15.1 g; FH: 98.4 g; SÓ: 8.8 g; CA: 516.0 mg;	EN: 2069.6 kcal; ZS: 88.6 g; TZS: 34.4 g; SZH: 234.4 g; CK: 14.6 g; FH: 78.5 g; SÓ: 8.7 g; CA: 565.0 mg;	EN: 2011.7 kcal; ZS: 79.4 g; TZS: 37.3 g; SZH: 230.0 g; CK: 19.7 g; FH: 84.8 g; SÓ: 10.1 g; CA: 1079.0 mg;	EN: 1658.5 kcal; ZS: 51.8 g; TZS: 19.0 g; SZH: 214.6 g; CK: 29.1 g; FH: 73.8 g; SÓ: 9.9 g; CA: 240.0 mg;	EN: 2110.9 kcal; ZS: 87.9 g; TZS: 30.1 g; SZH: 243.6 g; CK: 20.3 g; FH: 78.0 g; SÓ: 9.4 g; CA: 240.0 mg;

GasztVital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 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 1.25 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 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 1.50 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 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 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 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 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 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	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	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	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	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 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 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	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
Ebéd	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 Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g 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	Palócleves -(lapocka) (1;7;) EN:418.0kcal ZS:25.1g TZS:8.8g SZH:26.7g CK:2.3g FH:18.1g SÓ:1.6g CA:24.0mg Diab. rizsfelfújt * (3;7;) EN:368.5kcal ZS:13.6g TZS:5.8g SZH:49.7g CK:8.0g FH:12.1g SÓ:1.2g CA:192.0mg	Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g 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 Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:264.8kcal ZS:6.2g TZS:1.4g SZH:36.5g CK:1.6g FH:12.1g SÓ:0.1g CA:36.0mg Diab. almás piskóta * (1;3;) EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Diab. csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:221.0kcal ZS:16.7g TZS:7.6g SZH:12.4g CK:1.3g FH:5.3g SÓ:1.5g CA:60.0mg Rizseshús (lapocka) (diétás) EN:636.9kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:62.0g FH:27.2g SÓ:1.7g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g Főtt virsli (műbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g Diab. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:196.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg	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 Pírtott 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 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. 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
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

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Párizsi rúd 0,07 kg 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	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. 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 1.25 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	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 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 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 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 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	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g 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	Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g 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 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: 1766.3 kcal; ZS: 65.9 g; TZS: 26.5 g; SZH: 206.5 g; CK: 19.7 g; FH: 80.4 g; SÓ: 10.7 g; CA: 375.0 mg;	EN: 1993.2 kcal; ZS: 88.5 g; TZS: 32.0 g; SZH: 227.3 g; CK: 25.4 g; FH: 62.0 g; SÓ: 6.0 g; CA: 396.0 mg;	EN: 1915.9 kcal; ZS: 72.4 g; TZS: 23.9 g; SZH: 207.6 g; CK: 13.8 g; FH: 96.5 g; SÓ: 8.8 g; CA: 516.0 mg;	EN: 2088.5 kcal; ZS: 88.7 g; TZS: 35.5 g; SZH: 233.5 g; CK: 13.8 g; FH: 84.2 g; SÓ: 9.4 g; CA: 695.0 mg;	EN: 1935.9 kcal; ZS: 74.9 g; TZS: 35.4 g; SZH: 223.0 g; CK: 18.7 g; FH: 84.0 g; SÓ: 10.2 g; CA: 1079.0 mg;	EN: 1618.1 kcal; ZS: 47.5 g; TZS: 17.4 g; SZH: 213.4 g; CK: 28.5 g; FH: 74.4 g; SÓ: 10.1 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1996.1 kcal; ZS: 83.0 g; TZS: 28.2 g; SZH: 228.5 g; CK: 18.9 g; FH: 76.1 g; SÓ: 9.3 g; CA: 240.0 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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. 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 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 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	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) 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 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 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
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 1.50 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	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	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. almabefőtt 0,20 L * EN:72.0kcal ZS:0.6g TZS:0.6g SZH:15.4g CK:14.8g FH:0.5g 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	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 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	Korpovit 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 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	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 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. 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
Ebéd	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH: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 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 Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g	Hamis palóclevés (zöldbab 0) (1;7;) EN:486.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg Diab. rizsfelfújt * (3;7;) EN:368.5kcal ZS:13.6g TZS:5.8g SZH:49.7g CK:8.0g FH:12.1g SÓ:1.2g CA:192.0mg	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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Diab. zöldborsópürefőz.* (1;7;) EN:282.8kcal ZS:6.4g TZS:1.4g SZH:36.4g CK:1.5g FH:15.3g SÓ:1.7g CA:36.0mg	Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g Rizseshús (lapocka) (diétás) EN:636.9kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:62.0g FH:27.2g SÓ:1.7g	Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g Főtt virsli (műbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g Diab. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:196.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg	Pírtott dara (20g) (1;) EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g FH:1.9g 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 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 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. 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

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, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Ebéd			Diab. almás piskóta * (1;3;) EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg				
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	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	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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	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
	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	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. 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 2.50 DB (1;7;) EN:371.3kcal ZS:3.1g TZS:1.4g SZH:70.0g CK:2.9g FH:12.5g SÓ:1.8g	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
	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/ 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	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. 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
	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	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	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
Napi összesítés	EN: 1835.8 kcal; ZS: 67.7 g; TZS: 29.2 g; SZH: 213.0 g; CK: 27.4 g; FH: 87.7 g; SÓ: 9.9 g; CA: 439.0 mg;	EN: 2049.6 kcal; ZS: 82.6 g; TZS: 34.6 g; SZH: 238.9 g; CK: 24.5 g; FH: 82.7 g; SÓ: 8.1 g; CA: 690.0 mg;	EN: 2111.9 kcal; ZS: 74.0 g; TZS: 25.1 g; SZH: 242.8 g; CK: 29.8 g; FH: 104.1 g; SÓ: 11.1 g; CA: 516.0 mg;	EN: 1990.4 kcal; ZS: 73.4 g; TZS: 26.1 g; SZH: 239.1 g; CK: 19.1 g; FH: 87.4 g; SÓ: 8.0 g; CA: 600.0 mg;	EN: 1840.1 kcal; ZS: 66.2 g; TZS: 30.3 g; SZH: 217.8 g; CK: 22.5 g; FH: 86.2 g; SÓ: 9.4 g; CA: 568.0 mg;	EN: 1610.6 kcal; ZS: 47.5 g; TZS: 17.3 g; SZH: 212.3 g; CK: 28.4 g; FH: 73.7 g; SÓ: 10.1 g; CA: 240.0 mg;	EN: 2020.9 kcal; ZS: 80.5 g; TZS: 29.5 g; SZH: 225.4 g; CK: 18.9 g; FH: 91.9 g; SÓ: 9.0 g; CA: 660.0 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30	
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. 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. 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 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g 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	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 1.25 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 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 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	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 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	
	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 Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	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 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 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	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 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 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g 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	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
		Ebéd	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g 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. 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 Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g	Palócleves -(lapocka) (1;7;) EN:418.0kcal ZS:25.1g TZS:8.8g SZH:26.7g CK:2.3g FH:18.1g SÓ:1.6g CA:24.0mg Diab. rizsfelfújt * (3;7;) EN:368.5kcal ZS:13.6g TZS:5.8g SZH:49.7g CK:8.0g FH:12.1g SÓ:1.2g CA:192.0mg	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:264.8kcal ZS:6.2g TZS:1.4g SZH:36.5g CK:1.6g FH:12.1g SÓ:0.1g CA:36.0mg Diab. almás piskóta * (1;3;) EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Diab. csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:221.0kcal ZS:16.7g TZS:7.6g SZH:12.4g CK:1.3g FH:5.3g SÓ:1.5g CA:60.0mg Rizseshús (lapocka) (diétás) EN:636.9kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:62.0g FH:27.2g SÓ:1.7g	Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g Főtt virsli (műbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g Diab. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:196.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg	Pirított dara (20g) (1;) EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g FH:1.9g 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 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

Vacsora

Az ételválogatásunknak 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-Gluten; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 66 / 136

Nyomtatva: 2025.09.30. 13:02

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	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 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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	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
	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 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g	Trappista sajt 0.05 KG (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g CA:325.0mg	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	Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g
	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	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	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	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	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
Napi összesítés	EN: 1629.0 kcal; ZS: 58.3 g; TZS: 24.8 g; SZH: 192.5 g; CK: 19.2 g; FH: 77.9 g; SÓ: 10.3 g; CA: 375.0 mg;	EN: 1621.1 kcal; ZS: 70.6 g; TZS: 24.0 g; SZH: 183.4 g; CK: 24.9 g; FH: 55.0 g; SÓ: 5.5 g; CA: 396.0 mg;	EN: 1783.1 kcal; ZS: 69.6 g; TZS: 22.2 g; SZH: 189.4 g; CK: 9.6 g; FH: 89.2 g; SÓ: 8.2 g; CA: 336.0 mg;	EN: 1817.6 kcal; ZS: 76.2 g; TZS: 30.7 g; SZH: 205.2 g; CK: 12.7 g; FH: 74.1 g; SÓ: 8.3 g; CA: 565.0 mg;	EN: 1789.5 kcal; ZS: 73.5 g; TZS: 35.0 g; SZH: 195.0 g; CK: 17.8 g; FH: 79.9 g; SÓ: 9.7 g; CA: 1079.0 mg;	EN: 1482.8 kcal; ZS: 46.6 g; TZS: 16.9 g; SZH: 187.0 g; CK: 22.2 g; FH: 70.6 g; SÓ: 9.6 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1624.0 kcal; ZS: 65.1 g; TZS: 20.1 g; SZH: 184.5 g; CK: 18.3 g; FH: 69.1 g; SÓ: 8.9 g; CA: 240.0 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	Májkrem 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 Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Májkrem 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	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 Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Májkrem 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	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 0.05 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	Májkrem 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
Tízórai	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g 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 0.05 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	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	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	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. 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. 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
Ebéd	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Tej 0 burgonyapüré (200g) EN:170.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:1.5g Diab. tej 0 almaleves/B * (1;) EN:48.7kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:10.3g CK:4.5g FH:0.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g	Tej 0 hamis palóclevés (sert.) /05 (1;) EN:224.5kcal ZS:5.8g TZS:1.3g SZH:28.3g CK:0.0g FH:14.1g SÓ:0.8g CA:0.0mg 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	Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Diab. tej 0 zöldborsófőz.püré/* (1;) EN:265.4kcal ZS:5.6g TZS:0.8g SZH:34.9g CK:0.0g FH:14.3g SÓ:1.6g Diab. almás piskóta * (1;3;) EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g 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 Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. tej 0 sóska márt. * (1;) EN:111.8kcal ZS:4.3g TZS:0.7g SZH:14.4g CK:0.3g FH:2.6g SÓ:1.0g	Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tej 0 diab.burgonya főzelék (1;) EN:194.3kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:32.5g CK:0.0g FH:4.5g 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) 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 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
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 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	Májkrem 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/ 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 Darált zala felvágott EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g 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. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Darált zala felvágott EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Darált toast sonkás szelet EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g 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. 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 Húskrem topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g

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. * - édesítésszert tartalmaz.

GasztVital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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 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	Kenyér 0.09 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	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	Kenyér 0.09 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: 1566.8 kcal; ZS: 59.3 g; TZS: 24.5 g; SZH: 192.4 g; CK: 26.2 g; FH: 61.8 g; SÓ: 9.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1587.2 kcal; ZS: 57.2 g; TZS: 21.7 g; SZH: 194.5 g; CK: 20.8 g; FH: 67.0 g; SÓ: 7.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1626.3 kcal; ZS: 56.9 g; TZS: 18.7 g; SZH: 193.5 g; CK: 25.2 g; FH: 75.3 g; SÓ: 9.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1588.8 kcal; ZS: 56.7 g; TZS: 20.8 g; SZH: 192.3 g; CK: 12.0 g; FH: 71.3 g; SÓ: 9.7 g;	EN: 1549.3 kcal; ZS: 55.9 g; TZS: 19.1 g; SZH: 183.1 g; CK: 24.5 g; FH: 73.2 g; SÓ: 10.0 g;	EN: 1373.0 kcal; ZS: 46.1 g; TZS: 18.3 g; SZH: 175.9 g; CK: 24.1 g; FH: 58.0 g; SÓ: 8.6 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1669.0 kcal; ZS: 71.8 g; TZS: 23.7 g; SZH: 191.7 g; CK: 15.8 g; FH: 59.6 g; SÓ: 8.8 g;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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. 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. 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 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 1.50 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	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	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	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 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
	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	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	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	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	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 Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	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	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	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 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 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g 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	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
Ebéd	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g 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. 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 Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g	Palócleves -(lapocka) (1;7;) EN:418.0kcal ZS:25.1g TZS:8.8g SZH:26.7g CK:2.3g FH:18.1g SÓ:1.6g CA:24.0mg Diab. rizsfelfújt * (3;7;) EN:368.5kcal ZS:13.6g TZS:5.8g SZH:49.7g CK:8.0g FH:12.1g SÓ:1.2g CA:192.0mg	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:264.8kcal ZS:6.2g TZS:1.4g SZH:36.5g CK:1.6g FH:12.1g SÓ:0.1g CA:36.0mg Diab. almás piskóta * (1;3;) EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Diab. csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:221.0kcal ZS:16.7g TZS:7.6g SZH:12.4g CK:1.3g FH:5.3g SÓ:1.5g CA:60.0mg Rizseshús (lapocka) (diétás) EN:636.9kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:62.0g FH:27.2g SÓ:1.7g	Hüsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g Főtt virsli (műbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g Diab. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:196.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg	Píritott dara (20g) (1;) EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g FH:1.9g 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 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 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. 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

Az étel minőségének jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telítettség 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: 70 / 136

Nyomtatva: 2025.09.30. 13:02

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	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 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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	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
	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	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	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	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	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 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g	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	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g	Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g
	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 (12;) EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	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	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	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	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
Napi összesítés	EN: 1692.0 kcal; ZS: 65.2 g; TZS: 26.2 g; SZH: 192.5 g; CK: 19.2 g; FH: 77.9 g; SÓ: 10.3 g; CA: 375.0 mg;	EN: 1919.0 kcal; ZS: 87.9 g; TZS: 31.8 g; SZH: 213.3 g; CK: 25.0 g; FH: 59.5 g; SÓ: 5.5 g; CA: 396.0 mg;	EN: 1841.6 kcal; ZS: 71.7 g; TZS: 23.7 g; SZH: 193.6 g; CK: 13.2 g; FH: 94.0 g; SÓ: 8.4 g; CA: 516.0 mg;	EN: 1940.0 kcal; ZS: 87.5 g; TZS: 34.9 g; SZH: 205.5 g; CK: 12.7 g; FH: 79.1 g; SÓ: 8.7 g; CA: 695.0 mg;	EN: 1824.5 kcal; ZS: 73.9 g; TZS: 35.0 g; SZH: 202.0 g; CK: 17.8 g; FH: 80.3 g; SÓ: 9.7 g; CA: 1079.0 mg;	EN: 1506.6 kcal; ZS: 46.6 g; TZS: 16.9 g; SZH: 192.4 g; CK: 27.6 g; FH: 70.6 g; SÓ: 9.6 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1921.9 kcal; ZS: 82.4 g; TZS: 27.9 g; SZH: 214.5 g; CK: 18.4 g; FH: 73.6 g; SÓ: 8.9 g; CA: 240.0 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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. 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. 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 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g 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	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 1.25 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 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 1.25 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 1.25 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 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	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	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 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 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	Korpovit 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 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	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 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
Ebéd	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH: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 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 Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g	Hamis palócleves (zöldbab 0) (1;7;) EN:486.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg Diab. rizsfelfűjt * (3;7;) EN:368.5kcal ZS:13.6g TZS:5.8g SZH:49.7g CK:8.0g FH:12.1g SÓ:1.2g CA:192.0mg	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Diab. zöldborsópürefőz.* (1;7;) EN:282.8kcal ZS:6.4g TZS:1.4g SZH:36.4g CK:1.5g FH:15.3g SÓ:1.7g CA:36.0mg Diab. almás piskóta * (1;3;) EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g Rizseshús (lapocka) (diétás) EN:636.9kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:62.0g FH:27.2g SÓ:1.7g	Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g Főtt virsli (múbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g Diab. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:196.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg	Pírtott dara (20g) (1;) EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g FH:1.9g 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 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 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. 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

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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	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	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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	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
	Búzakorpás diákrúd 2.25 DB (1;7;) EN:334.1kcal ZS:2.8g TZS:1.2g SZH:63.0g CK:2.6g FH:11.3g SÓ:1.6g	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	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. 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. 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/ 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	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. 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
	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	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	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
Napi összesítés	EN: 1761.4 kcal; ZS: 67.1 g; TZS: 28.8 g; SZH: 199.0 g; CK: 26.9 g; FH: 85.3 g; SÓ: 9.6 g; CA: 439.0 mg;	EN: 1938.2 kcal; ZS: 81.7 g; TZS: 34.2 g; SZH: 217.9 g; CK: 23.7 g; FH: 79.0 g; SÓ: 7.6 g; CA: 690.0 mg;	EN: 1926.3 kcal; ZS: 72.4 g; TZS: 24.4 g; SZH: 207.8 g; CK: 28.3 g; FH: 97.8 g; SÓ: 10.2 g; CA: 516.0 mg;	EN: 1841.8 kcal; ZS: 72.2 g; TZS: 25.5 g; SZH: 211.1 g; CK: 18.0 g; FH: 82.3 g; SÓ: 7.4 g; CA: 600.0 mg;	EN: 1728.7 kcal; ZS: 65.3 g; TZS: 29.9 g; SZH: 196.8 g; CK: 21.6 g; FH: 82.5 g; SÓ: 8.8 g; CA: 568.0 mg;	EN: 1499.1 kcal; ZS: 46.6 g; TZS: 16.9 g; SZH: 191.3 g; CK: 27.6 g; FH: 69.9 g; SÓ: 9.7 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1824.1 kcal; ZS: 70.8 g; TZS: 28.0 g; SZH: 203.5 g; CK: 18.0 g; FH: 87.4 g; SÓ: 8.3 g; CA: 660.0 mg;

GasztVital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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. 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 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 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	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 1.00 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 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 1.25 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 1.25 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 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	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	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. almabefőtt 0,20 L * EN:72.0kcal ZS:0.6g TZS:0.6g SZH:15.4g CK:14.8g FH:0.5g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g 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 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	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 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	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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	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 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
Ebéd	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH: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 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 Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g	Hamis palóclevés (zöldbab 0) (1;7;) EN:486.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg Diab. rizsfelfőtt * (3;7;) EN:368.5kcal ZS:13.6g TZS:5.8g SZH:49.7g CK:8.0g FH:12.1g SÓ:1.2g CA:192.0mg	Telj. kiörl. gabonás diab. keksz 36 g * (1;6;9;) EN:147.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:23.4g CK:0.5g FH:2.4g SÓ: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 Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Diab. zöldborsópürefőz.* (1;7;) EN:282.8kcal ZS:6.4g TZS:1.4g SZH:36.4g CK:1.5g FH:15.3g SÓ:1.7g CA:36.0mg	Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g Rizseshús (lapocka) (diétás) EN:636.9kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:62.0g FH:27.2g SÓ:1.7g	Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g Főtt virsli (műbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g Diab. burgonya főzelék/F (ecet 0) (1;7;) EN:238.9kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:42.7g CK:0.5g FH:6.3g SÓ:1.5g CA:24.0mg	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 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. tökfőzelék* (ecet 0) (1;7;) EN:246.8kcal ZS:9.9g TZS:3.9g SZH:32.3g CK:2.0g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg
Vacsora							

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg 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	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 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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	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
	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/ 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	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. 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. 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	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	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	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	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	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	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	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
Napi összesítés	EN: 1641.1 kcal; ZS: 61.4 g; TZS: 25.2 g; SZH: 195.3 g; CK: 29.6 g; FH: 71.4 g; SÓ: 9.3 g; CA: 375.0 mg;	EN: 1921.1 kcal; ZS: 87.4 g; TZS: 31.1 g; SZH: 218.3 g; CK: 17.6 g; FH: 61.4 g; SÓ: 5.6 g; CA: 390.0 mg;	EN: 2049.7 kcal; ZS: 76.1 g; TZS: 24.6 g; SZH: 229.1 g; CK: 29.7 g; FH: 99.6 g; SÓ: 10.8 g; CA: 516.0 mg;	EN: 1884.0 kcal; ZS: 72.7 g; TZS: 26.0 g; SZH: 218.9 g; CK: 18.8 g; FH: 83.8 g; SÓ: 7.5 g; CA: 600.0 mg;	EN: 1734.1 kcal; ZS: 65.1 g; TZS: 29.8 g; SZH: 199.0 g; CK: 21.3 g; FH: 82.5 g; SÓ: 8.7 g; CA: 568.0 mg;	EN: 1445.1 kcal; ZS: 50.7 g; TZS: 17.9 g; SZH: 171.3 g; CK: 22.2 g; FH: 68.0 g; SÓ: 8.3 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1823.9 kcal; ZS: 70.8 g; TZS: 28.0 g; SZH: 203.5 g; CK: 18.0 g; FH: 87.4 g; SÓ: 8.3 g; CA: 660.0 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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	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 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 0.05 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 0.07 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	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) 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	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	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
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 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	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	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. 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 0.04 KG (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g	Korpoovit 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 0.03 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	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 0.05 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. 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
Ebéd	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH: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 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 sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g	Hamis palóclevés (zöldbab 0) (1;7;) EN:486.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg 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	Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Diab. zöldborsópürefőz.* (1;7;) EN:282.8kcal ZS:6.4g TZS:1.4g SZH:36.4g CK:1.5g FH:15.3g SÓ:1.7g CA:36.0mg Diab. almás piskóta * (1;3;) EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. sóskamártás* (1;7;) EN:227.4kcal ZS:11.9g TZS:5.2g SZH:23.2g CK:2.1g FH:4.4g SÓ:1.6g CA:60.0mg	Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:196.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg	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. 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

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-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 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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 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	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 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 0.05 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	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 0.09 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 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 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	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 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 Darált toast sonkás szelet EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g 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 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 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 Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
Napi összesítés	EN: 1440.2 kcal; ZS: 53.1 g; TZS: 24.5 g; SZH: 169.7 g; CK: 33.4 g; FH: 66.2 g; SÓ: 8.7 g; CA: 555.0 mg;	EN: 1931.5 kcal; ZS: 84.9 g; TZS: 28.8 g; SZH: 207.4 g; CK: 24.7 g; FH: 77.4 g; SÓ: 7.0 g; CA: 318.0 mg;	EN: 1648.8 kcal; ZS: 57.0 g; TZS: 18.6 g; SZH: 195.2 g; CK: 26.9 g; FH: 78.1 g; SÓ: 8.6 g; CA: 216.0 mg;	EN: 1596.3 kcal; ZS: 63.7 g; TZS: 27.6 g; SZH: 176.1 g; CK: 29.5 g; FH: 72.7 g; SÓ: 8.7 g; CA: 995.0 mg;	EN: 1517.3 kcal; ZS: 50.9 g; TZS: 23.9 g; SZH: 177.9 g; CK: 22.1 g; FH: 81.8 g; SÓ: 8.5 g; CA: 478.0 mg;	EN: 1256.8 kcal; ZS: 40.5 g; TZS: 14.7 g; SZH: 153.7 g; CK: 26.0 g; FH: 64.2 g; SÓ: 9.1 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1640.1 kcal; ZS: 69.5 g; TZS: 25.0 g; SZH: 185.3 g; CK: 22.7 g; FH: 63.1 g; SÓ: 8.2 g; CA: 240.0 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 Kenyer 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	Kenyer 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. 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	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 0.07 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	Kenyer 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 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	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 Kenyer 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 Kenyer 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. minijam(20g) 1.00 DB * 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 Kenyer 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
Tízórai	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Kenyer 0.04 KG (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ: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	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Kenyer 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Kenyer 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 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 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 Kenyer 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. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g	Kenyer 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 Kenyer 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
Ebéd	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Petr. burg. (200 g) EN:211.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Diab. tej 0 almaleves/B * (1;) EN:48.7kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:10.3g CK:4.5g FH:0.9g SÓ:1.0g 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	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Tej 0 hamis palócleves (sert.) /05 (1;) EN:224.5kcal ZS:5.8g TZS:1.3g SZH:28.3g CK:0.0g FH:14.1g SÓ:0.8g CA:0.0mg Párolt rizsköret (60g) EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g 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 Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Diab. tej 0 zöldborsófőz * (1;) EN:265.4kcal ZS:5.6g TZS:0.8g SZH:34.9g CK:0.0g FH:14.3g SÓ:1.6g Diab. almás piskóta * (1;3;) EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g Rizseshús (lapocka) (diétás) EN:636.9kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:62.0g FH:27.2g SÓ:1.7g	Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g 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 Tej 0 diab.burgonya főzelék (1;) EN:194.3kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:32.5g CK:0.0g FH:4.5g 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 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 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. 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
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	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	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g 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	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	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

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g 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. 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. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g 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 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. 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g 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. 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. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	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 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
Napi összesítés	EN: 1737.1 kcal; ZS: 74.1 g; TZS: 27.0 g; SZH: 196.9 g; CK: 15.6 g; FH: 68.2 g; SÓ: 10.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1942.6 kcal; ZS: 84.2 g; TZS: 29.0 g; SZH: 219.6 g; CK: 14.8 g; FH: 72.2 g; SÓ: 8.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1744.2 kcal; ZS: 68.6 g; TZS: 18.6 g; SZH: 193.0 g; CK: 7.2 g; FH: 78.5 g; SÓ: 10.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1811.0 kcal; ZS: 76.5 g; TZS: 26.0 g; SZH: 211.7 g; CK: 4.8 g; FH: 67.0 g; SÓ: 7.5 g;	EN: 1720.6 kcal; ZS: 62.2 g; TZS: 19.7 g; SZH: 203.1 g; CK: 19.2 g; FH: 80.9 g; SÓ: 11.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1427.4 kcal; ZS: 46.5 g; TZS: 18.1 g; SZH: 186.3 g; CK: 18.5 g; FH: 59.9 g; SÓ: 7.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1755.4 kcal; ZS: 79.2 g; TZS: 23.9 g; SZH: 195.2 g; CK: 9.5 g; FH: 62.1 g; SÓ: 8.4 g;

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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. 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. 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 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g 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	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 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 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	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 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
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 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 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	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	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	Korpovit 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 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 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 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
Ebéd	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Burgonyapüre (150 g) (7;) EN:191.3kcal ZS:6.4g TZS:3.1g SZH:29.1g CK:1.5g FH:4.7g SÓ:1.5g CA:36.0mg 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 Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g	Palóclevés -(lapocka) (1;7;) EN:418.0kcal ZS:25.1g TZS:8.8g SZH:26.7g CK:2.3g FH:18.1g SÓ:1.6g CA:24.0mg Diab. rizsfelfújt * (3;7;) EN:368.5kcal ZS:13.6g TZS:5.8g SZH:49.7g CK:8.0g FH:12.1g SÓ:1.2g CA:192.0mg	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:264.8kcal ZS:6.2g TZS:1.4g SZH:36.5g CK:1.6g FH:12.1g SÓ:0.1g CA:36.0mg Diab. almás piskóta * (1;3;) EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Diab. csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:137.2kcal ZS:16.7g TZS:7.6g SZH:12.4g CK:1.3g FH:5.3g SÓ:1.5g CA:60.0mg Rizseshús (lapocka) (diétás) EN:636.9kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:62.0g FH:27.2g SÓ:1.7g	Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g Főtt virsli (múbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g Diab. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:196.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg	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 Pírtott 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 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. 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

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg 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	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 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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	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
	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	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	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	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	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH: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	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	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g	Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g
	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	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	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	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g			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
Napi összesítés	EN: 1548.3 kcal; ZS: 62.2 g; TZS: 24.7 g; SZH: 168.3 g; CK: 17.6 g; FH: 73.5 g; SÓ: 10.0 g; CA: 351.0 mg;	EN: 1581.8 kcal; ZS: 70.4 g; TZS: 23.7 g; SZH: 176.4 g; CK: 24.3 g; FH: 52.9 g; SÓ: 5.2 g; CA: 396.0 mg;	EN: 1767.3 kcal; ZS: 71.1 g; TZS: 23.4 g; SZH: 179.6 g; CK: 12.6 g; FH: 91.5 g; SÓ: 8.0 g; CA: 516.0 mg;	EN: 1828.5 kcal; ZS: 86.6 g; TZS: 34.4 g; SZH: 184.5 g; CK: 11.8 g; FH: 75.3 g; SÓ: 8.3 g; CA: 695.0 mg;	EN: 1783.3 kcal; ZS: 75.0 g; TZS: 35.5 g; SZH: 190.9 g; CK: 17.6 g; FH: 78.2 g; SÓ: 9.5 g; CA: 1079.0 mg;	EN: 1469.5 kcal; ZS: 46.3 g; TZS: 16.8 g; SZH: 185.4 g; CK: 27.3 g; FH: 69.3 g; SÓ: 9.5 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1884.8 kcal; ZS: 82.1 g; TZS: 27.7 g; SZH: 207.5 g; CK: 18.1 g; FH: 72.3 g; SÓ: 8.7 g; CA: 240.0 mg;

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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 Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g 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 B. süttőtök-alma bédidesszert (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	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. 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 0.05 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: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 bédidessert (4 hó) 1.DB. EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g 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. alma-őszibarack bédidessert (4 hó) 1.DB. EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g	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. 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 B. süttőtök-alma bédidesszert (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 B. süttőtök-alma bédidesszert (4 hó) 1.DB. EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH: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 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. alma-őszibarack bédidessert (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 B. süttőtök-alma bédidesszert (4 hó) 1.DB. EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:19.0g CK:12.7g FH: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 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. süttőtök-alma bédidesszert (4 hó) 1 DB EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g B. süttőtök-alma bédidesszert (4 hó) 1.DB. EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH: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	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 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. süttőtök-alma bédidesszert (4 hó) 1.DB. EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g 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. süttőtök-alma bédidesszert (4 hó) 1.DB. EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH: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 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. süttőtök-alma bédidesszert (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
Ebéd	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH: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 Diab. almaleves/B (turmixolva) * (1;7;) EN:111.2kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:13.1g CK:5.9g FH:1.9g SÓ:1.0g CA:30.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g	Hamis palóclev. (z.bab 0) turmix (1;7;) EN:486.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg 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 Diab. zöldborsópürefőz.* (1;7;) EN:282.8kcal ZS:6.4g TZS:1.4g SZH:36.4g CK:1.5g FH:15.3g SÓ:1.7g CA:36.0mg 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	Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g Reszelt tészta leves diéta (turmixolva) (1;) EN:118.1kcal ZS:4.4g TZS:0.3g SZH:15.4g CK:2.7g FH:3.8g SÓ:1.5g Diab. zöldborsópürefőz.* (1;7;) EN:282.8kcal ZS:6.4g TZS:1.4g SZH:36.4g CK:1.5g FH:15.3g SÓ:1.7g CA:36.0mg 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	Daragal. leves (diéta)turmix (1;3;) EN:146.9kcal ZS:5.4g TZS:0.8g SZH:18.9g CK:1.3g FH:5.2g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. sóskamártás* (1;7;) EN:227.4kcal ZS:11.9g TZS:5.2g SZH:23.2g CK:2.1g FH:4.4g 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	Húsgaluska leves* (turmixolva) (1;3;) EN:248.3kcal ZS:13.6g TZS:4.0g SZH:18.6g CK:1.2g FH:12.2g SÓ:1.6g CA:0.0mg 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 Diab. burg. főzelék/F turmixolva (1;7;) EN:196.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg	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 Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;) EN:292.8kcal ZS:19.1g TZS:5.5g SZH:15.5g FH:14.9g SÓ:1.6g 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)diét ás*(Turmixolva) (1;) EN:211.9kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:36.4g 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 Diab. tökfőzelék* turmixolva (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

GasztroTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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 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 0.05 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	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 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	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 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 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	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 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	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 toast sonkás szelet EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g 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 CA:180.0mg 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 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
Napi összesítés	EN: 1431.4 kcal; ZS: 45.3 g; TZS: 21.2 g; SZH: 181.1 g; CK: 64.8 g; FH: 64.4 g; SÓ: 7.4 g; CA: 450.0 mg;	EN: 1641.4 kcal; ZS: 56.9 g; TZS: 26.6 g; SZH: 202.2 g; CK: 59.4 g; FH: 76.2 g; SÓ: 4.8 g; CA: 924.8 mg;	EN: 1615.8 kcal; ZS: 60.1 g; TZS: 21.1 g; SZH: 180.2 g; CK: 49.3 g; FH: 78.1 g; SÓ: 7.5 g; CA: 492.0 mg;	EN: 1486.0 kcal; ZS: 46.8 g; TZS: 17.8 g; SZH: 186.8 g; CK: 40.1 g; FH: 67.7 g; SÓ: 7.2 g; CA: 456.0 mg;	EN: 1790.1 kcal; ZS: 76.9 g; TZS: 34.3 g; SZH: 185.2 g; CK: 50.6 g; FH: 83.1 g; SÓ: 7.9 g; CA: 748.0 mg;	EN: 1761.1 kcal; ZS: 76.9 g; TZS: 38.7 g; SZH: 191.5 g; CK: 47.9 g; FH: 65.7 g; SÓ: 8.9 g; CA: 615.0 mg;	EN: 1372.4 kcal; ZS: 39.3 g; TZS: 13.5 g; SZH: 184.3 g; CK: 33.5 g; FH: 61.9 g; SÓ: 6.5 g; CA: 420.0 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-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. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 83 / 136

Nyomtatva: 2025.09.30. 13:02

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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. 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 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	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 1.00 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 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 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 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 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 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 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	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	Korpovit 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 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 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 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
Ebéd	Csontleves(ures) * EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g Petr. burg. (150 g) EN:211.5kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.8g FH:5.0g 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	Zöldségleves (tészta 0) * EN:52.0kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:1.4g FH:0.9g SÓ:1.0g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g 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(ures) * EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g 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 Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:264.8kcal ZS:6.2g TZS:1.4g SZH:36.5g CK:1.6g FH:12.1g SÓ:0.1g 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 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. sóskamártás* (1;7;) EN:227.4kcal ZS:11.9g TZS:5.2g SZH:23.2g CK:2.1g FH:4.4g SÓ:1.6g 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 Főtt virsli (műbeles) (6;) EN:215.2kcal ZS:19.2g TZS:7.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g Diab. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:196.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg	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	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 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
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Korpovit 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	Zala felv. 0.05 KG allergénmentes EN:112.0kcal ZS:9.0g TZS:3.6g SZH:1.3g FH:6.5g SÓ:1.0g 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 1.25 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g 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	Korpovit 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 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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	Trappista sajt 0.05 KG (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g CA:325.0mg	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	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	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	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	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. 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	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	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
	Napi összesítés EN: 1296.9 kcal; ZS: 47.9 g; TZS: 16.6 g; SZH: 145.1 g; CK: 9.7 g; FH: 67.8 g; SÓ: 8.8 g; CA: 285.0 mg;	Napi összesítés EN: 1762.9 kcal; ZS: 87.9 g; TZS: 27.0 g; SZH: 158.6 g; CK: 15.7 g; FH: 75.1 g; SÓ: 8.3 g; CA: 540.0 mg;	Napi összesítés EN: 1549.5 kcal; ZS: 67.5 g; TZS: 22.6 g; SZH: 142.3 g; CK: 9.7 g; FH: 84.1 g; SÓ: 7.8 g; CA: 516.0 mg;	Napi összesítés EN: 1285.2 kcal; ZS: 52.8 g; TZS: 21.9 g; SZH: 129.5 g; CK: 12.3 g; FH: 65.2 g; SÓ: 7.7 g; CA: 565.0 mg;	Napi összesítés EN: 1340.8 kcal; ZS: 50.0 g; TZS: 25.2 g; SZH: 152.5 g; CK: 13.3 g; FH: 64.1 g; SÓ: 7.8 g; CA: 568.0 mg;	Napi összesítés EN: 1126.1 kcal; ZS: 39.7 g; TZS: 17.2 g; SZH: 124.5 g; CK: 21.0 g; FH: 62.1 g; SÓ: 7.3 g; CA: 345.0 mg;	Napi összesítés EN: 1486.6 kcal; ZS: 55.3 g; TZS: 22.0 g; SZH: 159.8 g; CK: 14.0 g; FH: 81.0 g; SÓ: 8.2 g; CA: 660.0 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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	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 Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH: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 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	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	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	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	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 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 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	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 0.06 KG (1;6;) EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g 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. 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g 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	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 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	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 0.03 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	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 0.06 KG (1;6;) EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g	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 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
Ebéd	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH: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 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 sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g	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 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	Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Diab. zöldborsópürefőz.* (1;7;) EN:282.8kcal ZS:6.4g TZS:1.4g SZH:36.4g CK:1.5g FH:15.3g SÓ:1.7g CA:36.0mg	Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g 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	Tükrő tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:1.9g Diab. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:196.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg	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 Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;) EN:292.8kcal ZS:19.1g TZS:5.5g SZH:15.5g FH:14.9g SÓ:1.6g 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. 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
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	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	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. 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

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-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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.

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

Lapszám: 86 / 136

Nyomtatva: 2025.09.30. 13:02

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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. 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/ 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 0.08 KG (1;6;) EN:192.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:38.4g CK:1.3g FH:6.9g SÓ:1.2g	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	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
	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	Kenyér 0.09 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 0.07 KG (1;6;) EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g	Kenyér 0.09 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 0.08 KG (1;6;) EN:192.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:38.4g CK:1.3g FH:6.9g SÓ:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	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 (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
Napi összesítés	EN: 1473.1 kcal; ZS: 57.6 g; TZS: 24.2 g; SZH: 166.6 g; CK: 31.8 g; FH: 67.7 g; SÓ: 8.9 g; CA: 615.0 mg;	EN: 1576.1 kcal; ZS: 63.1 g; TZS: 31.9 g; SZH: 192.4 g; CK: 37.3 g; FH: 57.0 g; SÓ: 6.7 g; CA: 1342.8 mg;	EN: 2191.0 kcal; ZS: 109.5 g; TZS: 48.8 g; SZH: 215.1 g; CK: 14.7 g; FH: 72.8 g; SÓ: 7.1 g; CA: 336.0 mg;	EN: 1564.9 kcal; ZS: 61.3 g; TZS: 27.1 g; SZH: 185.0 g; CK: 21.2 g; FH: 65.3 g; SÓ: 6.3 g; CA: 842.8 mg;	EN: 1523.3 kcal; ZS: 56.5 g; TZS: 22.7 g; SZH: 180.8 g; CK: 25.1 g; FH: 69.6 g; SÓ: 7.0 g; CA: 613.0 mg;	EN: 1474.5 kcal; ZS: 61.3 g; TZS: 20.5 g; SZH: 169.8 g; CK: 24.0 g; FH: 56.3 g; SÓ: 8.0 g; CA: 420.0 mg;	EN: 1631.5 kcal; ZS: 67.1 g; TZS: 30.1 g; SZH: 181.0 g; CK: 19.1 g; FH: 70.6 g; SÓ: 7.8 g; CA: 995.0 mg;

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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 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	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. 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 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	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 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	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	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	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
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 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 1.00 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 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. 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 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 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	Korpovit 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 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	Korpovit 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	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 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
Ebéd	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Főtt csirke(mell) (10 dkg) EN:148.2kcal ZS:3.4g TZS:1.2g FH:27.6g SÓ:1.6g Diab. tej 0 almaleves/B * (1;) EN:48.7kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:10.3g CK:4.5g FH:0.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Főtt rizs(80g) EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:62.0g FH:7.4g 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 Sós burgonya (200g) EN:212.5kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g 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	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 Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Diab. zöldborsópüféfőz.* (1;7;) EN:282.8kcal ZS:6.4g TZS:1.4g SZH:36.4g CK:1.5g FH:15.3g SÓ:1.7g CA:36.0mg	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g 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 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	Főtt csirke(mell) (10 dkg) EN:148.2kcal ZS:3.4g TZS:1.2g FH:27.6g SÓ:1.6g Főtt sárgarépa * EN:156.0kcal ZS:0.6g SZH:31.2g CK:11.4g FH:5.1g SÓ:1.8g 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	Főtt csirke(mell) (10 dkg) EN:148.2kcal ZS:3.4g TZS:1.2g FH:27.6g SÓ:1.6g 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 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	Főtt csirke(comb) felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g 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 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
Vacsora	Korpovit keksz(6db=0,24cs) 1.00 CO (1;12;) EN:195.8kcal ZS:5.7g TZS:2.3g SZH:30.2g CK:2.0g FH:4.6g SÓ:0.5g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	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	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 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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 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 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/ 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. 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 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. 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	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 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 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. 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 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
Napi összesítés	EN: 1678.0 kcal; ZS: 28.4 g; TZS: 15.0 g; SZH: 250.4 g; CK: 30.0 g; FH: 96.8 g; SÓ: 8.5 g; CA: 544.0 mg;	EN: 1726.7 kcal; ZS: 51.5 g; TZS: 21.3 g; SZH: 233.2 g; CK: 19.4 g; FH: 76.0 g; SÓ: 10.8 g; CA: 480.0 mg;	EN: 1405.1 kcal; ZS: 62.3 g; TZS: 22.4 g; SZH: 118.9 g; CK: 33.0 g; FH: 84.5 g; SÓ: 7.0 g; CA: 580.0 mg;	EN: 1477.0 kcal; ZS: 32.6 g; TZS: 15.6 g; SZH: 217.0 g; CK: 25.1 g; FH: 73.4 g; SÓ: 9.5 g; CA: 600.0 mg;	EN: 1300.9 kcal; ZS: 33.5 g; TZS: 16.4 g; SZH: 156.2 g; CK: 31.9 g; FH: 86.9 g; SÓ: 8.3 g; CA: 560.0 mg;	EN: 1213.5 kcal; ZS: 26.4 g; TZS: 11.1 g; SZH: 175.4 g; CK: 30.2 g; FH: 60.5 g; SÓ: 7.6 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1768.6 kcal; ZS: 69.6 g; TZS: 27.2 g; SZH: 207.3 g; CK: 28.0 g; FH: 70.9 g; SÓ: 7.8 g; CA: 244.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g 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 Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	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	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 Kenyér 0.09 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 Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	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 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	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 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	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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 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	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 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 almaleves/B (1;7;) EN:245.7kcal ZS:4.3g TZS:2.7g SZH:48.0g CK:41.0g FH:1.5g SÓ:0.0g CA:24.0mg Só 0 rakott burgonya (húsos) (1;3;7;) EN:672.1kcal ZS:39.9g TZS:13.9g SZH:51.7g CK:3.8g FH:26.4g SÓ:0.6g CA:205.5mg	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 Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Só 0 hamis palócleves (zöldbab 0) (1;7;) EN:461.3kcal ZS:23.0g TZS:7.5g SZH:44.3g CK:0.4g FH:19.0g SÓ:0.1g CA:18.0mg Rizsfelfújt (3;7;) EN:639.5kcal ZS:16.4g TZS:7.7g SZH:105.6g CK:43.5g FH:18.1g SÓ:1.2g 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 Só 0 reszelt tészta leves* (1;) EN:137.3kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:0.2g Só 0 grill csirkecomb felső EN:373.0kcal ZS:29.5g TZS:9.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:24.8g SÓ:0.4g CA:0.0mg Só 0 zöldborsó főzelék * (1;7;) EN:358.8kcal ZS:6.6g TZS:1.4g SZH:49.3g CK:7.5g FH:19.4g SÓ:0.2g CA:36.0mg	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 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 paradicsom leves/K (tészta) (1;) EN:252.2kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:42.3g CK:20.9g FH:4.7g SÓ:0.0g Só 0 rizses hús (60 g) EN:440.1kcal ZS:15.3g TZS:3.1g SZH:46.5g FH:28.1g SÓ: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 sertésszelet (natúr) EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g 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 burgonyafőzelék (1;7;) EN:324.9kcal ZS:9.2g TZS:3.3g SZH:52.2g CK:0.5g FH:7.7g 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 sertésszelet (natúr) EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g 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 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 sertésszelet (natúr) EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g 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 tökfőzelék/* (1;7;) EN:215.7kcal ZS:9.8g TZS:3.9g SZH:25.7g CK:2.0g FH:5.4g SÓ:0.0g CA:60.0mg
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 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 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	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 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 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Felnőtt Sotlan		48.hét 2025.11.24.-2025.11.30.		
Gasztvital		Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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			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 0.09 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 grill csirke (egész comb) EN:385.3kcal ZS:27.8g TZS:8.6g FH:31.1g SÓ:0.5g
	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	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	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
							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	
Napi összesítés	EN: 2833.3 kcal; ZS: 124.1 g; TZS: 34.3 g; SZH: 329.1 g; CK: 121.0 g; FH: 92.8 g; SÓ: 5.1 g; CA: 769.5 mg;	EN: 2535.0 kcal; ZS: 91.7 g; TZS: 34.4 g; SZH: 329.4 g; CK: 90.7 g; FH: 94.5 g; SÓ: 5.6 g; CA: 618.0 mg;	EN: 2024.4 kcal; ZS: 86.1 g; TZS: 39.6 g; SZH: 209.8 g; CK: 33.9 g; FH: 86.2 g; SÓ: 5.0 g; CA: 636.0 mg;	EN: 1704.0 kcal; ZS: 41.8 g; TZS: 12.8 g; SZH: 255.8 g; CK: 66.6 g; FH: 67.1 g; SÓ: 4.0 g; CA: 480.0 mg;	EN: 1754.5 kcal; ZS: 55.5 g; TZS: 22.8 g; SZH: 229.9 g; CK: 44.6 g; FH: 77.3 g; SÓ: 4.7 g; CA: 804.0 mg;	EN: 1628.2 kcal; ZS: 55.9 g; TZS: 22.8 g; SZH: 218.5 g; CK: 70.2 g; FH: 58.3 g; SÓ: 4.9 g; CA: 534.0 mg;	EN: 2061.4 kcal; ZS: 81.7 g; TZS: 27.1 g; SZH: 226.5 g; CK: 42.1 g; FH: 95.0 g; SÓ: 3.9 g; CA: 544.2 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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 91 / 136

Nyomtatva: 2025.09.30. 13:02

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH: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 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 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	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 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 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 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	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 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 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	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH: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 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	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 Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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 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	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 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 almaleves/B (1;7;) EN:245.7kcal ZS:4.3g TZS:2.7g SZH:48.0g CK:41.0g FH:1.5g SÓ:0.0g CA:24.0mg Só 0 rakott burgonya (húsos) (1;3;7;) EN:672.1kcal ZS:39.9g TZS:13.9g SZH:51.7g CK:3.8g FH:26.4g SÓ:0.6g CA:205.5mg	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 Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Só 0 hamis palócleves (zöldbab 0) (1;7;) EN:461.3kcal ZS:23.0g TZS:7.5g SZH:44.3g CK:0.4g FH:19.0g SÓ:0.1g CA:18.0mg Rizsfelfújt (3;7;) EN:639.5kcal ZS:16.4g TZS:7.7g SZH:105.6g CK:43.5g FH:18.1g SÓ:1.2g 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 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 reszelt tészta leves* (1;) EN:137.3kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:0.2g Só 0 grill csirkecomb felső EN:373.0kcal ZS:29.5g TZS:9.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:24.8g SÓ:0.4g CA:0.0mg Só 0 zöldborsó főzelék * (1;7;) EN:358.8kcal ZS:6.6g TZS:1.4g SZH:49.3g CK:7.5g FH:19.4g SÓ:0.2g CA:36.0mg	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 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 paradicsom leves/K (tészta) (1;) EN:252.2kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:42.3g CK:20.9g FH:4.7g SÓ:0.0g Só 0 rizses hús (60 g) EN:440.1kcal ZS:15.3g TZS:3.1g SZH:46.5g FH:28.1g SÓ:0.2g 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	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 sertésszelet (natúr) EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g 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 burgonyafőzelék (1;7;) EN:324.9kcal ZS:9.2g TZS:3.3g SZH:52.2g CK:0.5g FH:7.7g SÓ:0.0g CA:24.0mg Túrós palacsinta 2db/adag (1;3;7;) EN:493.9kcal ZS:24.3g TZS:7.9g SZH:52.5g CK:27.7g FH:14.3g SÓ:0.6g CA:128.0mg	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 sertésszelet (natúr) EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g 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 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 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	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 sertésszelet (natúr) EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g 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 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 tökfőzelék/* (1;7;) EN:215.7kcal ZS:9.8g TZS:3.9g SZH:25.7g CK:2.0g FH:5.4g SÓ:0.0g CA:60.0mg

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
GasztVital 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 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 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	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 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	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 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	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 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	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 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	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 Kenyér 0.09 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) 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	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 Só 0 grill csirke (egész comb) EN:385.3kcal ZS:27.8g TZS:8.6g FH:31.1g 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: 3190.6 kcal; ZS: 136.7 g; TZS: 41.3 g; SZH: 375.9 g; CK: 152.7 g; FH: 106.6 g; SÓ: 5.3 g; CA: 1093.5 mg;	EN: 2679.1 kcal; ZS: 97.8 g; TZS: 38.0 g; SZH: 339.3 g; CK: 100.0 g; FH: 104.3 g; SÓ: 5.8 g; CA: 978.0 mg;	EN: 2295.0 kcal; ZS: 89.5 g; TZS: 42.0 g; SZH: 267.3 g; CK: 76.3 g; FH: 90.3 g; SÓ: 5.1 g; CA: 780.0 mg;	EN: 2056.6 kcal; ZS: 58.4 g; TZS: 21.0 g; SZH: 288.0 g; CK: 85.5 g; FH: 85.6 g; SÓ: 4.2 g; CA: 804.0 mg;	EN: 2312.8 kcal; ZS: 83.2 g; TZS: 33.4 g; SZH: 286.6 g; CK: 75.9 g; FH: 96.4 g; SÓ: 5.4 g; CA: 1112.0 mg;	EN: 1929.5 kcal; ZS: 64.5 g; TZS: 28.6 g; SZH: 265.2 g; CK: 101.9 g; FH: 67.1 g; SÓ: 5.1 g; CA: 858.0 mg;	EN: 2595.2 kcal; ZS: 115.1 g; TZS: 49.0 g; SZH: 272.4 g; CK: 72.9 g; FH: 104.0 g; SÓ: 4.2 g; CA: 883.2 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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. 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 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 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	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 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	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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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	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 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Ebéd	Só 0 diab. almaleves * (1;7;) EN:93.6kcal ZS:4.3g TZS:2.9g SZH:11.5g CK:5.7g FH:1.5g SÓ:0.0g CA:24.0mg Só 0 rakott burgonya (húsos) (1;3;7;) EN:672.1kcal ZS:39.9g TZS:13.9g SZH:51.7g CK:3.8g FH:26.4g SÓ:0.6g CA:205.5mg	Só 0 hamis palócleves (zöldbab 0) (1;7;) EN:461.3kcal ZS:23.0g TZS:7.5g SZH:44.3g CK:0.4g FH:19.0g SÓ:0.1g CA:18.0mg Diab. rizsfelfújt * (3;7;) EN:368.5kcal ZS:13.6g TZS:5.8g SZH:49.7g CK:8.0g FH:12.1g SÓ:1.2g CA:192.0mg	Só 0 reszelt tészta leves* (1;) EN:137.3kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:0.2g Só 0 grill csirkecomb felső EN:373.0kcal ZS:29.5g TZS:9.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:24.8g SÓ:0.4g CA:0.0mg Só 0 diab. zöldborsófőzelék* (1;7;) EN:230.8kcal ZS:6.1g TZS:1.3g SZH:29.5g CK:1.5g FH:11.2g SÓ:0.1g CA:36.0mg	Só 0 diab. paradicsomlev./K (1;) EN:188.2kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:26.3g CK:4.9g FH:4.7g SÓ:0.0g Só 0 rizses hús (60 g) EN:440.1kcal ZS:15.3g TZS:3.1g SZH:46.5g FH:28.1g SÓ:0.2g	Só 0 sertésszelet (natúr) EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g 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 burgonyafőzelék (1;7;) EN:324.9kcal ZS:9.2g TZS:3.3g SZH:52.2g CK:0.5g FH:7.7g SÓ:0.0g CA:24.0mg	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 Só 0 sertésszelet (natúr) EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g 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 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 diab. tökfőzelék * (1;7;) EN:246.8kcal ZS:9.9g TZS:3.9g SZH:32.3g CK:2.0g FH:6.1g SÓ:0.0g CA:60.0mg

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Ebéd			Diab. almás piskóta * (1;3;) EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg			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	
Vacsora	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 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 1.50 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. 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 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	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. 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 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 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 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 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	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. 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 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 grill csirke (egész comb) EN:385.3kcal ZS:27.8g TZS:8.6g FH:31.1g SÓ:0.5g 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
Napi összesítés	EN: 2430.4 kcal; ZS: 133.5 g; TZS: 36.1 g; SZH: 213.0 g; CK: 19.3 g; FH: 88.2 g; SÓ: 4.7 g; CA: 514.5 mg;	EN: 2413.1 kcal; ZS: 105.1 g; TZS: 38.7 g; SZH: 271.9 g; CK: 24.3 g; FH: 88.7 g; SÓ: 4.8 g; CA: 390.0 mg;	EN: 2038.0 kcal; ZS: 83.6 g; TZS: 36.7 g; SZH: 216.6 g; CK: 20.9 g; FH: 88.5 g; SÓ: 4.8 g; CA: 531.0 mg;	EN: 1657.7 kcal; ZS: 50.0 g; TZS: 16.2 g; SZH: 216.8 g; CK: 18.7 g; FH: 78.2 g; SÓ: 3.5 g; CA: 244.0 mg;	EN: 1779.4 kcal; ZS: 51.7 g; TZS: 21.8 g; SZH: 234.8 g; CK: 15.7 g; FH: 86.5 g; SÓ: 4.6 g; CA: 568.0 mg;	EN: 1839.8 kcal; ZS: 75.0 g; TZS: 37.8 g; SZH: 215.1 g; CK: 34.1 g; FH: 64.2 g; SÓ: 4.8 g; CA: 540.0 mg;	EN: 2167.5 kcal; ZS: 94.4 g; TZS: 34.0 g; SZH: 216.8 g; CK: 12.6 g; FH: 103.4 g; SÓ: 4.1 g; CA: 540.0 mg;

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 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	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	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 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	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 Zöldségpuding * (1;3;7;) EN:191.4kcal ZS:8.4g TZS:3.2g SZH:18.4g CK:1.4g FH:5.3g SÓ:1.6g CA:12.0mg Burgonyapüre (150 g) (7;) EN:191.3kcal ZS:6.4g TZS:3.1g SZH:29.1g CK:1.5g FH:4.7g SÓ:1.5g CA:36.0mg Tej 0 zellerkrémleves* (1;9;) EN:137.0kcal ZS:8.0g TZS:0.9g SZH:11.1g CK:2.1g FH:2.7g SÓ:1.7g 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 Burgonyaleves(zöldséges)* (1;) EN:216.0kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:37.1g CK:0.5g FH:5.2g SÓ:1.6g Tejbedara szórás 0 (1;7;) EN:414.6kcal ZS:11.5g TZS:8.2g SZH:41.9g CK:20.0g FH:16.0g SÓ:0.4g CA:480.0mg 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 Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	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 Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:395.7kcal ZS:11.2g TZS:4.1g SZH:51.5g CK:11.1g FH:17.7g SÓ:1.7g 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 Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g Rizseshús (lapocka) EN:567.8kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:46.5g FH:25.4g SÓ:1.7g 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. brokkolikrémleves* (7;) EN:76.4kcal ZS:2.3g TZS:1.3g SZH:12.4g CK:2.0g FH:2.9g SÓ:1.7g CA:12.0mg Burgonyafőzelék-Alk./F. (1;7;) EN:441.5kcal ZS:14.0g TZS:3.8g SZH:68.3g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g 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 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 Rántott burgonya/F (1;3;) EN:538.9kcal ZS:38.3g TZS:4.3g SZH:41.6g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:1.5g CA:42.0mg 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 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	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 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:60.0mg 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 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	Párizsi rúd 0,07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g 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	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 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 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	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 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 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	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

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora						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	
Napi összesítés	EN: 1762.5 kcal; ZS: 39.4 g; TZS: 14.3 g; SZH: 316.4 g; CK: 41.7 g; FH: 31.2 g; SÓ: 13.7 g; CA: 48.0 mg;	EN: 1846.0 kcal; ZS: 34.7 g; TZS: 14.8 g; SZH: 328.4 g; CK: 49.3 g; FH: 34.6 g; SÓ: 8.9 g; CA: 480.0 mg;	EN: 2276.9 kcal; ZS: 75.7 g; TZS: 19.8 g; SZH: 355.8 g; CK: 34.9 g; FH: 48.5 g; SÓ: 23.8 g; CA: 225.0 mg;	EN: 1923.4 kcal; ZS: 49.0 g; TZS: 14.1 g; SZH: 328.6 g; CK: 34.6 g; FH: 42.4 g; SÓ: 10.6 g;	EN: 1885.7 kcal; ZS: 47.7 g; TZS: 13.5 g; SZH: 334.5 g; CK: 34.1 g; FH: 30.6 g; SÓ: 10.1 g; CA: 36.0 mg;	EN: 2353.9 kcal; ZS: 81.3 g; TZS: 22.8 g; SZH: 370.6 g; CK: 75.2 g; FH: 33.3 g; SÓ: 11.6 g; CA: 252.0 mg;	EN: 2309.1 kcal; ZS: 88.0 g; TZS: 38.0 g; SZH: 338.6 g; CK: 43.2 g; FH: 33.1 g; SÓ: 9.8 g; CA: 255.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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	Kenyér 0.09 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	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 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	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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 Zöldségpuding * (1;3;7;) EN:191.4kcal ZS:8.4g TZS:3.2g SZH:18.4g CK:1.4g FH:5.3g SÓ:1.6g CA:12.0mg 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 Tej 0 zellerkrémleves* (1;9;) EN:137.0kcal ZS:8.0g TZS:0.9g SZH:11.1g CK:2.1g FH:2.7g SÓ:1.7g	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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Burgonyaleves(zöldséges)* (1;) EN:216.0kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:37.1g CK:0.5g FH:5.2g SÓ:1.6g Tejbedara szórás 0 (1;7;) EN:414.6kcal ZS:11.5g TZS:8.2g SZH:41.9g CK:20.0g FH:16.0g SÓ:0.4g CA:480.0mg Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 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 Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:395.7kcal ZS:11.2g TZS:4.1g SZH:51.5g CK:11.1g FH:17.7g SÓ:1.7g 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 Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g Rizseshús (lapocka) EN:567.8kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:46.5g FH:25.4g SÓ:1.7g	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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tükrő 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. brokkolikrémleves* (7;) EN:76.4kcal ZS:2.3g TZS:1.3g SZH:12.4g CK:2.0g FH:2.9g SÓ:1.7g CA:12.0mg Burgonyafőzelék-Alk./F. (1;7;) EN:441.5kcal ZS:14.0g TZS:3.8g SZH:68.3g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g 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 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 Rántott burgonya/F (1;3;) EN:538.9kcal ZS:38.3g TZS:4.3g SZH:41.6g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:1.5g 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 Tükrő 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 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
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g 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	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	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	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

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	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 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 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 Kenyér 0.09 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	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	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 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	Kenyér 0.09 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: 1593.1 kcal; ZS: 45.0 g; TZS: 17.1 g; SZH: 240.5 g; CK: 30.6 g; FH: 49.6 g; SÓ: 10.7 g; CA: 132.0 mg;	EN: 1450.5 kcal; ZS: 36.3 g; TZS: 15.3 g; SZH: 212.1 g; CK: 34.4 g; FH: 45.9 g; SÓ: 5.8 g; CA: 480.0 mg;	EN: 1881.4 kcal; ZS: 77.3 g; TZS: 20.3 g; SZH: 239.7 g; CK: 20.1 g; FH: 59.6 g; SÓ: 20.7 g; CA: 225.0 mg;	EN: 1527.9 kcal; ZS: 50.6 g; TZS: 14.6 g; SZH: 212.4 g; CK: 19.8 g; FH: 53.6 g; SÓ: 7.6 g;	EN: 1490.3 kcal; ZS: 49.2 g; TZS: 13.9 g; SZH: 218.3 g; CK: 19.3 g; FH: 41.8 g; SÓ: 7.0 g; CA: 36.0 mg;	EN: 2097.6 kcal; ZS: 88.5 g; TZS: 27.0 g; SZH: 266.8 g; CK: 73.0 g; FH: 52.7 g; SÓ: 8.7 g; CA: 552.0 mg;	EN: 1865.2 kcal; ZS: 92.9 g; TZS: 38.3 g; SZH: 205.6 g; CK: 27.0 g; FH: 41.6 g; SÓ: 5.3 g; CA: 255.0 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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	Kenyér 0.09 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	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	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 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	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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 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 almaleves/B (1;7;) EN:245.7kcal ZS:4.3g TZS:2.7g SZH:48.0g CK:41.0g FH:1.5g SÓ:0.0g CA:24.0mg Só 0 grill csirkecomb felső EN:373.0kcal ZS:29.5g TZS:9.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:24.8g SÓ:0.4g 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 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 Tejbedara szórás 0 (1;7;) EN:414.6kcal ZS:11.5g TZS:8.2g SZH:41.9g CK:20.0g FH:16.0g SÓ:0.4g CA:480.0mg Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 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 reszelt tészta leves* (1;) EN:137.3kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:0.2g Só 0 zöldborsó főzelék * (1;7;) EN:358.8kcal ZS:6.6g TZS:1.4g SZH:49.3g CK:7.5g FH:19.4g SÓ:0.2g CA:36.0mg	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 daragaluska leves * (1;3;) EN:162.7kcal ZS:7.3g TZS:1.3g SZH:18.7g CK:1.2g FH:5.1g SÓ:0.0g 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 rizseshús (80g) EN:495.9kcal ZS:14.8g TZS:3.0g SZH:62.0g FH:27.9g SÓ: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 G.G. só 0 brokkolikrémléves* (7;) EN:76.4kcal ZS:2.3g TZS:1.3g SZH:12.4g CK:2.0g FH:2.9g SÓ:0.2g CA:12.0mg Só 0 burgonyafőzelék (1;7;) EN:324.9kcal ZS:9.2g TZS:3.3g SZH:52.2g CK:0.5g FH:7.7g SÓ:0.0g CA:24.0mg 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 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 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 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 rántott burgonya (1;3;) EN:561.7kcal ZS:38.3g TZS:4.3g SZH:46.5g CK:0.0g FH:7.5g	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 Tükrör 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 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 tökfőzelék/* (1;7;) EN:215.7kcal ZS:9.8g TZS:3.9g SZH:25.7g CK:2.0g FH:5.4g SÓ:0.0g 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	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	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	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	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

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-Halac; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezammag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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	Kenyér 0.09 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 Só 0 natúr sertésszelet (1;) EN:255.8kcal ZS:14.6g TZS:4.0g SZH:7.1g CK:0.0g FH:24.1g 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 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	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 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	Kenyér 0.09 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: 1820.2 kcal; ZS: 62.5 g; TZS: 25.6 g; SZH: 248.3 g; CK: 85.0 g; FH: 60.8 g; SÓ: 4.1 g; CA: 324.0 mg;	EN: 1468.0 kcal; ZS: 35.2 g; TZS: 17.4 g; SZH: 211.7 g; CK: 37.3 g; FH: 54.5 g; SÓ: 4.1 g; CA: 544.0 mg;	EN: 2105.6 kcal; ZS: 75.7 g; TZS: 16.6 g; SZH: 286.4 g; CK: 16.7 g; FH: 80.3 g; SÓ: 28.5 g; CA: 141.0 mg;	EN: 1478.6 kcal; ZS: 35.3 g; TZS: 9.2 g; SZH: 231.0 g; CK: 30.7 g; FH: 54.3 g; SÓ: 3.7 g;	EN: 1389.9 kcal; ZS: 36.9 g; TZS: 13.3 g; SZH: 200.6 g; CK: 19.3 g; FH: 60.7 g; SÓ: 3.9 g; CA: 36.0 mg;	EN: 2017.2 kcal; ZS: 82.4 g; TZS: 24.1 g; SZH: 265.0 g; CK: 70.2 g; FH: 49.0 g; SÓ: 4.8 g; CA: 534.0 mg;	EN: 1789.1 kcal; ZS: 87.7 g; TZS: 34.9 g; SZH: 198.8 g; CK: 21.7 g; FH: 41.7 g; SÓ: 2.5 g; CA: 255.0 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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	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. 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	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	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
Tízórai	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	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 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 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 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	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
Ebéd	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 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	G.G. hamis palócleves (7;) EN:295.1kcal ZS:11.5g TZS:3.6g SZH:33.3g CK:1.3g FH:13.8g SÓ:1.8g CA:18.0mg 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 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. köménymag leves EN:109.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:16.4g CK:1.3g FH:0.4g SÓ:1.8g CA:0.0mg G.G. diab. finomfőzelék* (7;) EN:236.0kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:31.7g CK:6.3g FH:9.8g SÓ:1.8g CA:60.0mg 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 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. par.mártás -Bet- EN:153.8kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:23.1g CK:6.9g FH:2.0g SÓ:1.9g CA:12.0mg 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	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g 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. brokkolikréMLEVES* (7;) EN:76.4kcal ZS:2.3g TZS:1.3g SZH:12.4g CK:2.0g FH:2.9g SÓ:1.7g CA:12.0mg 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. csontleves EN:63.9kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:0.8g FH:1.2g SÓ:1.5g Rántott burgonya/F (1;3;) EN:538.9kcal ZS:38.3g TZS:4.3g SZH:41.6g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:1.5g 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 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 Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g G.G. diab. tökfőzelék * (7;) EN:246.7kcal ZS:9.7g TZS:3.8g SZH:35.7g CK:3.9g FH:3.8g SÓ:2.1g CA:60.0mg 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
Vacsora	Párizsi (baromfi) rúd 0.05 KG EN:101.5kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:1.0g 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 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. 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	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	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g 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 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-Halaz; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	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	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	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
Napi összesítés	EN: 1726.2 kcal; ZS: 37.3 g; TZS: 12.1 g; SZH: 319.4 g; CK: 27.5 g; FH: 27.4 g; SÓ: 20.2 g; CA: 129.0 mg;	EN: 1657.8 kcal; ZS: 33.9 g; TZS: 14.4 g; SZH: 295.7 g; CK: 32.8 g; FH: 40.4 g; SÓ: 17.5 g; CA: 545.8 mg;	EN: 2031.4 kcal; ZS: 71.7 g; TZS: 23.2 g; SZH: 287.7 g; CK: 38.5 g; FH: 52.8 g; SÓ: 20.0 g; CA: 60.0 mg;	EN: 1885.2 kcal; ZS: 71.3 g; TZS: 20.7 g; SZH: 261.9 g; CK: 33.3 g; FH: 45.6 g; SÓ: 20.2 g; CA: 285.0 mg;	EN: 1902.6 kcal; ZS: 47.7 g; TZS: 17.6 g; SZH: 334.4 g; CK: 36.0 g; FH: 33.9 g; SÓ: 20.7 g; CA: 12.0 mg;	EN: 1876.4 kcal; ZS: 59.5 g; TZS: 13.8 g; SZH: 303.3 g; CK: 34.8 g; FH: 30.2 g; SÓ: 21.1 g; CA: 165.0 mg;	EN: 1890.9 kcal; ZS: 49.8 g; TZS: 17.0 g; SZH: 309.4 g; CK: 48.3 g; FH: 47.1 g; SÓ: 20.7 g; CA: 270.0 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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	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. 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	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	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	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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g 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 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	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 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	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	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
Ebéd	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 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	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 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 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. köménymag leves EN:109.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:16.4g CK:1.3g FH:0.4g SÓ:1.8g CA:0.0mg G.G. diab. finomfőzelék* (7;) EN:236.0kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:31.7g CK:6.3g FH:9.8g SÓ:1.8g CA:60.0mg 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 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. par.mártás -Bet- EN:153.8kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:23.1g CK:6.9g FH:2.0g SÓ:1.9g CA:12.0mg 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	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g 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. brokkolikrémleves* (7;) EN:76.4kcal ZS:2.3g TZS:1.3g SZH:12.4g CK:2.0g FH:2.9g SÓ:1.7g CA:12.0mg 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	Rántott burgonya/F (1;3;) EN:538.9kcal ZS:38.3g TZS:4.3g SZH:41.6g CK:0.0g FH:6.9g 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 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 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 Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g G.G. diab. tökfőzelék * (7;) EN:246.7kcal ZS:9.7g TZS:3.8g SZH:35.7g CK:3.9g FH:3.8g SÓ:2.1g CA:60.0mg 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
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg 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	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	Zala felv. 0.05 KG allergénmentes EN:112.0kcal ZS:9.0g TZS:3.6g SZH:1.3g FH:6.5g SÓ:1.0g 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	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	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g 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 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

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(zsénhidrát: 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.

GasztVital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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	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 Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	
Napi összesítés	EN: 1790.3 kcal; ZS: 42.4 g; TZS: 14.8 g; SZH: 316.9 g; CK: 31.2 g; FH: 34.0 g; SÓ: 20.8 g; CA: 309.0 mg;	EN: 1558.0 kcal; ZS: 29.8 g; TZS: 9.7 g; SZH: 291.1 g; CK: 31.5 g; FH: 30.0 g; SÓ: 17.2 g; CA: 422.8 mg;	EN: 2080.4 kcal; ZS: 73.7 g; TZS: 25.4 g; SZH: 288.9 g; CK: 38.5 g; FH: 59.3 g; SÓ: 21.0 g; CA: 60.0 mg;	EN: 2049.7 kcal; ZS: 86.6 g; TZS: 23.5 g; SZH: 264.2 g; CK: 33.3 g; FH: 49.7 g; SÓ: 20.7 g; CA: 285.0 mg;	EN: 1764.2 kcal; ZS: 40.7 g; TZS: 10.8 g; SZH: 317.5 g; CK: 27.2 g; FH: 32.9 g; SÓ: 21.0 g; CA: 12.0 mg;	EN: 2069.2 kcal; ZS: 73.0 g; TZS: 16.9 g; SZH: 309.6 g; CK: 35.1 g; FH: 41.2 g; SÓ: 21.2 g; CA: 240.0 mg;	EN: 2127.8 kcal; ZS: 74.8 g; TZS: 33.3 g; SZH: 306.4 g; CK: 46.5 g; FH: 49.0 g; SÓ: 20.3 g; CA: 360.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 Kenyér 0.09 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) 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	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	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 Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	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 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	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 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	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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 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	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 Zellerkrémleves* (1;7;9;) EN:201.6kcal ZS:13.0g TZS:5.8g SZH:13.5g CK:4.4g FH:4.7g SÓ:1.8g CA:78.0mg 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 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	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 Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Burgonyaleves(zöldséges)* (1;) EN:216.0kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:37.1g CK:0.5g FH:5.2g SÓ:1.6g Rizsfelfújt (3;7;) EN:639.5kcal ZS:16.4g TZS:7.7g SZH:105.6g CK:43.5g FH:18.1g SÓ:1.2g 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 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 Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g 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 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 Csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:173.2kcal ZS:11.7g TZS:3.4g SZH:11.7g CK:0.5g FH:4.5g SÓ:1.5g CA:24.0mg Szójás rizs (hús 0) zöldséges (6;) EN:409.1kcal ZS:9.8g TZS:1.1g SZH:57.9g CK:3.5g FH:20.3g SÓ:1.6g	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 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 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 Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:355.8kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g 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 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 Szójagombóc (hús 0) (3;6;) EN:256.9kcal ZS:11.4g TZS:0.7g SZH:21.5g CK:0.0g FH:16.2g SÓ:1.5g 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 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 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

Vacsora

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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 Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g 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	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 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	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	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 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	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 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 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 Kenyér 0.09 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 2580.6 kcal; ZS: 117.4 g; TZS: 50.9 g; SZH: 274.3 g; CK: 59.7 g; FH: 101.1 g; SÓ: 12.6 g; CA: 1923.0 mg;	EN: 1962.8 kcal; ZS: 49.6 g; TZS: 21.6 g; SZH: 312.6 g; CK: 96.2 g; FH: 62.6 g; SÓ: 6.6 g; CA: 780.0 mg;	EN: 2152.5 kcal; ZS: 89.2 g; TZS: 39.3 g; SZH: 250.5 g; CK: 38.4 g; FH: 75.7 g; SÓ: 9.2 g; CA: 600.0 mg;	EN: 1594.0 kcal; ZS: 41.1 g; TZS: 13.3 g; SZH: 236.6 g; CK: 49.6 g; FH: 59.2 g; SÓ: 6.8 g; CA: 504.0 mg;	EN: 1791.0 kcal; ZS: 51.0 g; TZS: 23.7 g; SZH: 247.3 g; CK: 48.6 g; FH: 79.7 g; SÓ: 7.6 g; CA: 868.0 mg;	EN: 1911.8 kcal; ZS: 70.4 g; TZS: 32.8 g; SZH: 250.7 g; CK: 76.2 g; FH: 57.6 g; SÓ: 7.7 g; CA: 537.0 mg;	EN: 1849.1 kcal; ZS: 70.7 g; TZS: 24.7 g; SZH: 227.9 g; CK: 41.8 g; FH: 68.9 g; SÓ: 6.9 g; CA: 784.2 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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. 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 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 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	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 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 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 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 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	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 Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g 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 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 Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g 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 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	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/ 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 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	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 Korpoovit 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	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 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 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
Ebéd	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Burgonyapüre (150 g) (7;) EN:191.3kcal ZS:6.4g TZS:3.1g SZH:29.1g CK:1.5g FH:4.7g SÓ:1.5g CA:36.0mg 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 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	Burgonyaleves(zöldséges)* (1;) EN:216.0kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:37.1g CK:0.5g FH:5.2g SÓ:1.6g Diab. rizsfelfújt * (3;7;) EN:368.5kcal ZS:13.6g TZS:5.8g SZH:49.7g CK:8.0g FH:12.1g SÓ:1.2g CA:192.0mg	Diab. alma befőtt 0.08 KG * (1;) 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 Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g 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 Csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:173.2kcal ZS:11.7g TZS:3.4g SZH:11.7g CK:0.5g FH:4.5g SÓ:1.5g CA:24.0mg Szójás rizs (hús 0) zöldséges (6;) EN:409.1kcal ZS:9.8g TZS:1.1g SZH:57.9g CK:3.5g FH:20.3g SÓ:1.6g	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 (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. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:196.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg	Pírtott dara (20g) (1;) EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g FH:1.9g SÓ:1.5g 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 Szójagombóc (hús 0) (3;6;) EN:256.9kcal ZS:11.4g TZS:0.7g SZH:21.5g CK:0.0g FH:16.2g SÓ:1.5g 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 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

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Ebéd			Diab. almás piskóta * (1;3;) EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg				
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 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g 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	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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g 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 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 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 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	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 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	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 0.20 KG EN:70.0kcal ZS:0.8g SZH:14.0g FH:0.8g 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	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. minijam(20g) 1.00 DB * (12;) EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g 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 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 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 2238.5 kcal; ZS: 116.2 g; TZS: 48.2 g; SZH: 208.0 g; CK: 23.3 g; FH: 85.1 g; SÓ: 10.0 g; CA: 1386.0 mg;	EN: 1848.5 kcal; ZS: 63.0 g; TZS: 25.9 g; SZH: 255.2 g; CK: 29.9 g; FH: 57.4 g; SÓ: 5.8 g; CA: 552.0 mg;	EN: 1961.3 kcal; ZS: 84.0 g; TZS: 35.9 g; SZH: 211.8 g; CK: 24.2 g; FH: 78.2 g; SÓ: 8.3 g; CA: 495.0 mg;	EN: 1852.4 kcal; ZS: 70.6 g; TZS: 27.0 g; SZH: 229.2 g; CK: 17.8 g; FH: 65.8 g; SÓ: 7.9 g; CA: 414.0 mg;	EN: 1609.4 kcal; ZS: 48.4 g; TZS: 20.2 g; SZH: 212.9 g; CK: 16.5 g; FH: 70.9 g; SÓ: 7.2 g; CA: 568.0 mg;	EN: 1872.5 kcal; ZS: 76.6 g; TZS: 35.3 g; SZH: 222.6 g; CK: 34.2 g; FH: 60.7 g; SÓ: 9.4 g; CA: 540.0 mg;	EN: 1881.3 kcal; ZS: 77.2 g; TZS: 27.2 g; SZH: 220.7 g; CK: 12.9 g; FH: 67.6 g; SÓ: 6.8 g; CA: 660.0 mg;

GasztVital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g 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 Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	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	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 Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	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 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	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 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	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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 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	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 Zellerkrémleves* (1;7;9;) EN:201.6kcal ZS:13.0g TZS:5.8g SZH:13.5g CK:4.4g FH:4.7g SÓ:1.8g CA:78.0mg 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 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	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 Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Burgonyaleves(zöldséges)* (1;) EN:216.0kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:37.1g CK:0.5g FH:5.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg Rizsfelfújt (3;7;) EN:639.5kcal ZS:16.4g TZS:7.7g SZH:105.6g CK:43.5g FH:18.1g SÓ:1.2g 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 Burgonyakrokkett/(100g) (1;3;) EN:493.6kcal ZS:37.8g TZS:4.0g SZH:43.6g FH:4.0g SÓ:12.0g Reszelt tészta leves* (veget.) (1;) EN:104.0kcal ZS:3.4g TZS:0.3g SZH:15.4g CK:2.7g FH:2.7g SÓ:1.5g Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:395.7kcal ZS:11.2g TZS:4.1g SZH:51.5g CK:11.1g FH:17.7g SÓ:1.7g 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 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 Csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:173.2kcal ZS:11.7g TZS:3.4g SZH:11.7g CK:0.5g FH:4.5g SÓ:1.5g CA:24.0mg Szójás rizs (hús 0) zöldséges (6;) EN:409.1kcal ZS:9.8g TZS:1.1g SZH:57.9g CK:3.5g FH:20.3g SÓ:1.6g	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 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 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 Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:355.8kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g 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 Píritott dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g 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 Szójagombóc (hús 0) (3;6;) EN:256.9kcal ZS:11.4g TZS:0.7g SZH:21.5g CK:0.0g FH:16.2g SÓ:1.5g 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 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 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

Vacsora

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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	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	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	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	Kenyér 0.09 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	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
	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	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	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	Kenyér 0.09 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	Kenyér 0.09 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	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
						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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 2518.4 kcal; ZS: 107.4 g; TZS: 44.4 g; SZH: 288.5 g; CK: 73.9 g; FH: 95.1 g; SÓ: 11.6 g; CA: 1713.0 mg;	EN: 1956.9 kcal; ZS: 48.3 g; TZS: 20.2 g; SZH: 312.6 g; CK: 96.2 g; FH: 62.6 g; SÓ: 6.6 g; CA: 780.0 mg;	EN: 2141.1 kcal; ZS: 97.8 g; TZS: 37.1 g; SZH: 250.4 g; CK: 36.2 g; FH: 61.5 g; SÓ: 19.4 g; CA: 720.0 mg;	EN: 1594.0 kcal; ZS: 41.1 g; TZS: 13.3 g; SZH: 236.6 g; CK: 49.6 g; FH: 59.2 g; SÓ: 6.8 g; CA: 504.0 mg;	EN: 1822.8 kcal; ZS: 55.9 g; TZS: 27.0 g; SZH: 251.5 g; CK: 45.1 g; FH: 73.3 g; SÓ: 8.4 g; CA: 1199.0 mg;	EN: 1973.7 kcal; ZS: 64.7 g; TZS: 23.3 g; SZH: 278.5 g; CK: 73.7 g; FH: 62.9 g; SÓ: 10.2 g; CA: 552.0 mg;	EN: 1849.1 kcal; ZS: 70.7 g; TZS: 24.7 g; SZH: 227.9 g; CK: 41.8 g; FH: 68.9 g; SÓ: 6.9 g; CA: 784.2 mg;

GasztVital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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	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	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	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	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
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 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 Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ: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 Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g 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 Tej 0 hamis palócleves (z.bab 0) (sert.) (1;) EN:441.0kcal ZS:11.5g TZS:2.5g SZH:55.1g CK:0.0g FH:28.0g SÓ:1.6g 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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Tej 0 zöldborsófőzelék püre (1;) EN:237.4kcal ZS:5.3g TZS:0.7g SZH:34.0g CK:6.0g FH:10.2g SÓ:1.6g	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 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 Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g Rizseshús (lapocka) EN:567.8kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:46.5g FH:25.4g SÓ: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 Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g 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 Tej 0 burgonya főzelék/F (1;) EN:352.1kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:66.7g CK:0.0g FH:9.1g 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 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 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 Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g 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
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg 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	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g 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	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	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g 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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g 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 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 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
Napi összesítés	EN: 1649.8 kcal; ZS: 42.2 g; TZS: 11.6 g; SZH: 253.1 g; CK: 77.9 g; FH: 63.0 g; SÓ: 9.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2183.5 kcal; ZS: 82.9 g; TZS: 24.3 g; SZH: 271.9 g; CK: 27.0 g; FH: 86.2 g; SÓ: 9.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1572.7 kcal; ZS: 61.4 g; TZS: 18.9 g; SZH: 182.2 g; CK: 30.1 g; FH: 68.2 g; SÓ: 10.0 g;	EN: 1625.8 kcal; ZS: 57.9 g; TZS: 15.6 g; SZH: 216.6 g; CK: 31.1 g; FH: 56.6 g; SÓ: 7.2 g;	EN: 1755.0 kcal; ZS: 62.1 g; TZS: 21.8 g; SZH: 218.7 g; CK: 19.0 g; FH: 77.6 g; SÓ: 10.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1504.5 kcal; ZS: 37.5 g; TZS: 13.6 g; SZH: 227.2 g; CK: 58.4 g; FH: 60.5 g; SÓ: 9.6 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1425.3 kcal; ZS: 48.5 g; TZS: 13.3 g; SZH: 182.3 g; CK: 18.4 g; FH: 65.1 g; SÓ: 9.9 g;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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. 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 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 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	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 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 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 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 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	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 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 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 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 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	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 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	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 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 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
Ebéd	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g 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. 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 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	Burgonyaleves(zöldséges)* (1;) EN:216.0kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:37.1g CK:0.5g FH:5.2g SÓ:1.6g Diab. rizsfelfújt * (3;7;) EN:368.5kcal ZS:13.6g TZS:5.8g SZH:49.7g CK:8.0g FH:12.1g SÓ:1.2g CA:192.0mg	Burgonyakrokkett/*(100g) (1;3;) EN:493.6kcal ZS:37.8g TZS:4.0g SZH:43.6g FH:4.0g SÓ:12.0g Reszelt tészta leves* (veget.) (1;) EN:104.0kcal ZS:3.4g TZS:0.3g SZH:15.4g CK:2.7g FH:2.7g SÓ:1.5g Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:264.8kcal ZS:6.2g TZS:1.4g SZH:36.5g CK:1.6g FH:12.1g SÓ:0.1g CA:36.0mg Diab. almás piskóta * (1;3;) EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:173.2kcal ZS:11.7g TZS:3.4g SZH:11.7g CK:0.5g FH:4.5g SÓ:1.5g CA:24.0mg Szójás rizs (hús 0) zöldséges (6;) EN:409.1kcal ZS:9.8g TZS:1.1g SZH:57.9g CK:3.5g FH:20.3g SÓ:1.6g	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. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:196.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg	Pírtott dara (20g) (1;) EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g FH:1.9g SÓ:1.5g 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 Szójagombóc (hús 0) (3;6;) EN:256.9kcal ZS:11.4g TZS:0.7g SZH:21.5g CK:0.0g FH:16.2g SÓ:1.5g 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: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

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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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	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	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	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
	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	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	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
	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	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	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. minijam(20g) 1.00 DB * (1;3;7;) 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
	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		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	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
	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	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	
Napi összesítés	EN: 2108.3 kcal; ZS: 102.0 g; TZS: 42.0 g; SZH: 207.6 g; CK: 30.3 g; FH: 85.0 g; SÓ: 10.2 g; CA: 1410.0 mg;	EN: 1848.5 kcal; ZS: 63.0 g; TZS: 25.9 g; SZH: 255.2 g; CK: 29.9 g; FH: 57.3 g; SÓ: 5.8 g; CA: 552.0 mg;	EN: 2087.1 kcal; ZS: 96.9 g; TZS: 32.4 g; SZH: 236.7 g; CK: 13.5 g; FH: 63.2 g; SÓ: 17.2 g; CA: 531.0 mg;	EN: 1652.5 kcal; ZS: 53.9 g; TZS: 19.5 g; SZH: 218.6 g; CK: 23.6 g; FH: 63.8 g; SÓ: 8.2 g; CA: 414.0 mg;	EN: 1605.7 kcal; ZS: 48.3 g; TZS: 20.2 g; SZH: 213.9 g; CK: 16.6 g; FH: 71.4 g; SÓ: 7.2 g; CA: 568.0 mg;	EN: 1874.3 kcal; ZS: 76.6 g; TZS: 35.3 g; SZH: 223.8 g; CK: 34.2 g; FH: 60.7 g; SÓ: 9.4 g; CA: 540.0 mg;	EN: 1873.7 kcal; ZS: 77.1 g; TZS: 27.2 g; SZH: 220.6 g; CK: 12.9 g; FH: 67.2 g; SÓ: 6.8 g; CA: 660.0 mg;

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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	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
Ebéd	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	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 Sós burgonya (280g) EN:238.0kcal ZS:0.6g SZH:51.5g FH:7.0g 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 (200g) EN:212.5kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g 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 csirke(comb) felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g Pirított dara (100g.) (1;) EN:400.0kcal ZS:7.4g TZS:1.2g SZH:73.0g FH:9.4g SÓ:1.5g 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 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 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 csirke(comb) felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g Pirított dara (100g.) (1;) EN:400.0kcal ZS:7.4g TZS:1.2g SZH:73.0g FH:9.4g 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 csirke(comb) felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g Tej 0 burg.leves.F(delikát 0) (1;9;) EN:242.8kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:42.6g CK:0.6g FH:5.9g 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
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: 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: 1436.8 kcal; ZS: 28.2 g; TZS: 8.1 g; SZH: 239.3 g; CK: 4.7 g; FH: 47.7 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 953.7 kcal; ZS: 22.8 g; TZS: 7.4 g; SZH: 144.8 g; CK: 1.1 g; FH: 37.2 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1610.0 kcal; ZS: 35.6 g; TZS: 9.5 g; SZH: 261.5 g; CK: 4.5 g; FH: 51.0 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1130.5 kcal; ZS: 26.8 g; TZS: 7.9 g; SZH: 174.6 g; CK: 3.7 g; FH: 42.3 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1141.3 kcal; ZS: 29.7 g; TZS: 8.6 g; SZH: 171.8 g; CK: 1.1 g; FH: 40.4 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1656.2 kcal; ZS: 29.6 g; TZS: 8.5 g; SZH: 286.6 g; CK: 2.5 g; FH: 52.7 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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 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	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	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 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 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	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 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 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	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 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. rántott szelet -A- (3;) EN:247.1kcal ZS:8.8g TZS:3.1g SZH:21.4g CK:0.7g FH:20.7g SÓ:1.9g 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. milánói makaróni (7;) EN:686.3kcal ZS:30.9g TZS:10.8g SZH:70.1g CK:6.2g FH:30.9g SÓ:2.3g CA:217.5mg G.G. hamis palócleves (7;) EN:295.1kcal ZS:11.5g TZS:3.6g SZH:33.3g CK:1.3g FH:13.8g SÓ:1.8g 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	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 G.G. köménymag leves EN:109.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:16.4g CK:1.3g FH:0.4g SÓ:1.8g CA:0.0mg G.G. finomfőzelék* (7;) EN:132.6kcal ZS:6.0g TZS:1.5g SZH:17.7g CK:8.5g FH:1.9g SÓ:3.8g CA:60.0mg 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 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 Rizeshús (lapocka) EN:567.8kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:46.5g FH:25.4g SÓ:1.7g 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. paradicsom leves/K EN:217.3kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:36.3g CK:20.4g FH:2.3g SÓ:1.5g 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 G.G. papr.burg.(kolb.) (1;6;7;) EN:820.2kcal ZS:59.4g TZS:20.9g SZH:42.6g CK:1.2g FH:28.5g SÓ:5.3g CA:0.0mg G.G. brokkolikréMLEVES* (7;) EN:76.4kcal ZS:2.3g TZS:1.3g SZH:12.4g CK:2.0g FH:2.9g SÓ:1.7g CA:12.0mg 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 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 G.G. burgonyaleves/zöld. -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. tökfőzelék * -Bet- (7;) EN:258.6kcal ZS:9.7g TZS:3.8g SZH:38.7g CK:6.9g FH:3.8g SÓ:2.1g CA:60.0mg 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	Párizsi rúd 0,07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Grill csirkemell (15 dkg) EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g 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 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 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 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	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	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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	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			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	Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g
Gluténmentes	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) 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	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	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 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 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	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 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 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
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 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. 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. rántott szelet -A- (3;) EN:247.1kcal ZS:8.8g TZS:3.1g SZH:21.4g CK:0.7g FH:20.7g SÓ:1.9g 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. milánói makaróni (7;) EN:686.3kcal ZS:30.9g TZS:10.8g SZH:70.1g CK:6.2g FH:30.9g SÓ:2.3g CA:217.5mg G.G. hamis palócleves (7;) EN:295.1kcal ZS:11.5g TZS:3.6g SZH:33.3g CK:1.3g FH:13.8g SÓ:1.8g 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	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 G.G. köménymag leves EN:109.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:16.4g CK:1.3g FH:0.4g SÓ:1.8g CA:0.0mg G.G. finomfőzelék* (7;) EN:132.6kcal ZS:6.0g TZS:1.5g SZH:17.7g CK:8.5g FH:1.9g SÓ:3.8g CA:60.0mg 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 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 Rizeshús (lapocka) EN:567.8kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:46.5g FH:25.4g SÓ:1.7g 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. paradicsom leves/K EN:217.3kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:36.3g CK:20.4g FH:2.3g SÓ:1.5g	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 G.G. papr.burg.(kolb.) (1;6;7;) EN:820.2kcal ZS:59.4g TZS:20.9g SZH:42.6g CK:1.2g FH:28.5g SÓ:5.3g CA:0.0mg G.G. brokkolikréMLEVES* (7;) EN:76.4kcal ZS:2.3g TZS:1.3g SZH:12.4g CK:2.0g FH:2.9g SÓ:1.7g CA:12.0mg 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 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 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. tökfőzelék * -Bet- (7;) EN:258.6kcal ZS:9.7g TZS:3.8g SZH:38.7g CK:6.9g FH:3.8g SÓ:2.1g CA:60.0mg 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
Gluténmentes	Párizsi rúd 0,07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Grill csirkemell (15 dkg) EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g 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	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	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Gasztvital Gluténmentes	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g 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 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 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	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	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 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 Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g
Napi összesítés	EN: 4686.0 kcal; ZS: 111.0 g; TZS: 54.6 g; SZH: 787.4 g; CK: 156.4 g; FH: 134.4 g; SÓ: 29.6 g; CA: 1308.0 mg;	EN: 5138.0 kcal; ZS: 136.6 g; TZS: 48.6 g; SZH: 776.4 g; CK: 143.2 g; FH: 189.6 g; SÓ: 25.2 g; CA: 1071.0 mg;	EN: 4133.1 kcal; ZS: 145.1 g; TZS: 52.4 g; SZH: 588.7 g; CK: 95.2 g; FH: 116.4 g; SÓ: 32.6 g; CA: 930.0 mg;	EN: 4412.6 kcal; ZS: 118.2 g; TZS: 38.0 g; SZH: 724.6 g; CK: 154.6 g; FH: 108.8 g; SÓ: 23.4 g; CA: 600.0 mg;	EN: 4712.2 kcal; ZS: 170.6 g; TZS: 73.4 g; SZH: 642.4 g; CK: 99.6 g; FH: 156.8 g; SÓ: 31.0 g; CA: 1352.0 mg;	EN: 3701.0 kcal; ZS: 91.0 g; TZS: 37.2 g; SZH: 617.4 g; CK: 116.8 g; FH: 101.8 g; SÓ: 22.6 g; CA: 672.0 mg;	EN: 4542.0 kcal; ZS: 116.8 g; TZS: 32.8 g; SZH: 744.2 g; CK: 178.0 g; FH: 109.4 g; SÓ: 25.8 g; CA: 728.4 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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	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 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
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 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. rántott szelet -A- (3;) EN:247.1kcal ZS:8.8g TZS:3.1g SZH:21.4g CK:0.7g FH:20.7g SÓ:1.9g 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. milánói makaróni (7;) EN:686.3kcal ZS:30.9g TZS:10.8g SZH:70.1g CK:6.2g FH:30.9g SÓ:2.3g CA:217.5mg G.G. tej 0 hamis palócleves EN:441.0kcal ZS:11.5g TZS:2.5g SZH:55.7g CK:0.3g FH:27.6g SÓ:1.7g 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 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. köménymag leves EN:109.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:16.4g CK:1.3g FH:0.4g SÓ:1.8g CA:0.0mg G.G. tej 0 finomfőzelék* EN:103.6kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:15.2g CK:6.0g FH:0.3g SÓ:3.8g 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 Csersznye 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 Rizseshús (lapocka) EN:567.8kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:46.5g FH:25.4g SÓ:1.7g 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. paradicsom leves/K EN:217.3kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:36.3g CK:20.4g FH:2.3g SÓ:1.5g	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 G.G. papr.burg.(kolb.) (1;6;7;) EN:820.2kcal ZS:59.4g TZS:20.9g SZH:42.6g CK:1.2g FH:28.5g SÓ:5.3g CA:0.0mg G.G. tej 0 brokkoli leves EN:55.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:12.2g CK:1.7g FH:2.6g SÓ:1.7g 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 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	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g 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. tej 0 tökfőzelék * -A- EN:126.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:29.6g CK:4.6g FH:1.6g SÓ:0.5g 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
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g 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	Grill csirkemell (15 dkg) EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g 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	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 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 Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g 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 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 Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g 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	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 Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Gluténmentes	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	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 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
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 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. rántott szelet -A- (3;) EN:247.1kcal ZS:8.8g TZS:3.1g SZH:21.4g CK:0.7g FH:20.7g SÓ:1.9g 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. milánói makaróni (7;) EN:686.3kcal ZS:30.9g TZS:10.8g SZH:70.1g CK:6.2g FH:30.9g SÓ:2.3g CA:217.5mg G.G. tej 0 hamis palócleves EN:441.0kcal ZS:11.5g TZS:2.5g SZH:55.7g CK:0.3g FH:27.6g SÓ:1.7g 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 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. köménymag leves EN:109.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:16.4g CK:1.3g FH:0.4g SÓ:1.8g CA:0.0mg G.G. tej 0 finomfőzelék* EN:103.6kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:15.2g CK:6.0g FH:0.3g SÓ:3.8g 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 Csersznye 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 Rizseshús (lapocka) EN:567.8kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:46.5g FH:25.4g SÓ:1.7g 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. paradicsom leves/K EN:217.3kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:36.3g CK:20.4g FH:2.3g SÓ:1.5g	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 G.G. papr.burg.(kolb.) (1;6;7;) EN:820.2kcal ZS:59.4g TZS:20.9g SZH:42.6g CK:1.2g FH:28.5g SÓ:5.3g CA:0.0mg G.G. tej 0 brokkoli leves EN:55.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:12.2g CK:1.7g FH:2.6g SÓ:1.7g 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 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	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g 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. tej 0 tökfőzelék * -A- EN:126.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:29.6g CK:4.6g FH:1.6g SÓ:0.5g 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
Gluténmentes	Párizsi rúd 0,07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g 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	Grill csirkemell (15 dkg) EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g 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	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 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	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 Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g 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 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 Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g 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	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 Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Gasztvital Gluténmentes	EN: 4255.0 kcal; ZS: 94.2 g; TZS: 31.6 g; SZH: 761.6 g; CK: 148.8 g; FH: 95.8 g; SÓ: 26.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 5077.6 kcal; ZS: 135.2 g; TZS: 47.6 g; SZH: 756.2 g; CK: 76.2 g; FH: 200.6 g; SÓ: 24.6 g; CA: 435.0 mg;	EN: 4007.5 kcal; ZS: 144.9 g; TZS: 47.6 g; SZH: 589.3 g; CK: 95.6 g; FH: 90.6 g; SÓ: 31.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 4432.4 kcal; ZS: 140.8 g; TZS: 50.2 g; SZH: 699.6 g; CK: 129.6 g; FH: 92.2 g; SÓ: 23.0 g;	EN: 4505.9 kcal; ZS: 177.5 g; TZS: 68.0 g; SZH: 631.3 g; CK: 82.0 g; FH: 101.2 g; SÓ: 31.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 3630.4 kcal; ZS: 94.6 g; TZS: 42.4 g; SZH: 610.6 g; CK: 106.6 g; FH: 83.4 g; SÓ: 22.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 3836.2 kcal; ZS: 97.2 g; TZS: 26.0 g; SZH: 649.0 g; CK: 96.4 g; FH: 89.4 g; SÓ: 22.2 g; CA: 0.0 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 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	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	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 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	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	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g 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 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	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 burg.lev.F(delikát 0) (1;9;) EN:242.8kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:42.6g CK:0.6g FH:5.9g 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	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 Hamis palócleves (zöldbab 0) (1;7;) EN:486.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg Darásmetélt íz 0 (1;) EN:549.2kcal ZS:19.7g TZS:2.5g SZH:79.5g CK:2.8g FH:12.6g 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 Diab. köménym. leves (1;) EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g CA:0.0mg Só 0 zöldborsó főzelék * (1;7;) EN:358.8kcal ZS:6.6g TZS:1.4g SZH:49.3g CK:7.5g FH:19.4g SÓ:0.2g CA:36.0mg	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 rizses hús (60 g) EN:440.1kcal ZS:15.3g TZS:3.1g SZH:46.5g FH:28.1g 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	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 petr. burgonya (250 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g 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 Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g 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 Almamártás/F (fahéj,szegfűszeg0) (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 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 Só 0 sertésszelet (natúr) EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g 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 tökfőzelék/* (1;7;) EN:215.7kcal ZS:9.8g TZS:3.9g SZH:25.7g CK:2.0g FH:5.4g SÓ:0.0g CA:60.0mg
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	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	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	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (12;) 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

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	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 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	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	Kenyér 0.09 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	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	Kenyér 0.09 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
Napi összesítés	EN: 1996.2 kcal; ZS: 45.6 g; TZS: 20.8 g; SZH: 279.8 g; CK: 77.1 g; FH: 90.4 g; SÓ: 7.4 g; CA: 1022.8 mg;	EN: 2137.5 kcal; ZS: 70.0 g; TZS: 25.0 g; SZH: 286.3 g; CK: 48.2 g; FH: 85.1 g; SÓ: 6.9 g; CA: 562.0 mg;	EN: 2075.7 kcal; ZS: 87.5 g; TZS: 38.0 g; SZH: 224.8 g; CK: 46.1 g; FH: 81.5 g; SÓ: 7.3 g; CA: 531.0 mg;	EN: 1518.9 kcal; ZS: 40.7 g; TZS: 15.8 g; SZH: 205.3 g; CK: 21.9 g; FH: 78.9 g; SÓ: 5.4 g; CA: 364.0 mg;	EN: 1678.9 kcal; ZS: 45.4 g; TZS: 15.4 g; SZH: 234.3 g; CK: 38.4 g; FH: 79.8 g; SÓ: 6.9 g; CA: 364.0 mg;	EN: 1828.0 kcal; ZS: 65.1 g; TZS: 33.2 g; SZH: 228.7 g; CK: 45.8 g; FH: 70.6 g; SÓ: 7.9 g; CA: 555.0 mg;	EN: 1651.3 kcal; ZS: 50.0 g; TZS: 16.4 g; SZH: 237.3 g; CK: 52.9 g; FH: 59.0 g; SÓ: 3.4 g; CA: 364.2 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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 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	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 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	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 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	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 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	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 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	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 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	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 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
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 rizs(80g) EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:62.0g FH:7.4g 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 Sós burgonya (200g) EN:212.5kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:1.5g	Sós burgonya (200g) EN:212.5kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g 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	Pírított dara (100g.) (1;) EN:400.0kcal ZS:7.4g TZS:1.2g SZH:73.0g FH:9.4g SÓ:1.5g 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	Tej 0 burgonyapüre (280 g) EN:297.5kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g 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	Pírított dara (100g.) (1;) EN:400.0kcal ZS:7.4g TZS:1.2g SZH:73.0g FH:9.4g 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	Tej 0 burg.lev.F(delikát 0) (1;9;) EN:242.8kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:42.6g CK:0.6g FH:5.9g 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
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: 752.8 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.6 g; SZH: 160.5 g; CK: 1.1 g; FH: 18.6 g; SÓ: 3.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1146.1 kcal; ZS: 8.2 g; TZS: 1.2 g; SZH: 233.4 g; CK: 4.7 g; FH: 27.2 g; SÓ: 3.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 688.6 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.5 g; SZH: 144.5 g; CK: 1.1 g; FH: 17.4 g; SÓ: 3.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1344.8 kcal; ZS: 15.7 g; TZS: 2.5 g; SZH: 261.2 g; CK: 4.5 g; FH: 31.2 g; SÓ: 3.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 865.3 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 0.9 g; SZH: 174.3 g; CK: 3.7 g; FH: 22.5 g; SÓ: 3.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 876.1 kcal; ZS: 9.8 g; TZS: 1.7 g; SZH: 171.5 g; CK: 1.1 g; FH: 20.6 g; SÓ: 3.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1391.0 kcal; ZS: 9.7 g; TZS: 1.5 g; SZH: 286.3 g; CK: 2.5 g; FH: 32.9 g; SÓ: 3.3 g; CA: 0.0 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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 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 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 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 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
Ebéd	Tej 0 burg.lev.F(delikát 0) (1;9;) EN:242.8kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:42.6g CK:0.6g FH:5.9g 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 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 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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Tej 0 sárgarépa-főzelék (delikát 0) (1;) EN:211.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:35.7g CK:11.7g FH:4.5g SÓ:1.6g 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	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 Rizseshús (delikát 0) EN:405.5kcal ZS:15.3g TZS:3.1g SZH:38.8g FH:27.2g SÓ: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	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 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	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 rizsköret (80 g) EN:484.1kcal ZS:23.2g TZS:2.6g 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	Tej 0 burg.lev.F(delikát 0) (1;9;) EN:242.8kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:42.6g CK:0.6g FH:5.9g 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 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 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 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 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	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 Sült sertés karaj EN:279.7kcal ZS:20.0g TZS:4.8g FH:25.2g 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	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 Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g 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
Napi összesítés	EN: 1782.7 kcal; ZS: 59.8 g; TZS: 22.6 g; SZH: 224.7 g; CK: 8.1 g; FH: 80.8 g; SÓ: 9.9 g; CA: 635.0 mg;	EN: 1486.0 kcal; ZS: 39.2 g; TZS: 11.6 g; SZH: 187.9 g; CK: 6.5 g; FH: 87.9 g; SÓ: 9.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1735.4 kcal; ZS: 76.3 g; TZS: 31.2 g; SZH: 193.9 g; CK: 39.6 g; FH: 58.8 g; SÓ: 8.6 g; CA: 195.0 mg;	EN: 1468.6 kcal; ZS: 44.5 g; TZS: 10.9 g; SZH: 179.3 g; CK: 10.1 g; FH: 81.7 g; SÓ: 6.9 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1537.8 kcal; ZS: 42.0 g; TZS: 12.5 g; SZH: 200.8 g; CK: 6.5 g; FH: 82.4 g; SÓ: 9.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1613.7 kcal; ZS: 50.8 g; TZS: 15.7 g; SZH: 216.0 g; CK: 23.0 g; FH: 70.0 g; SÓ: 8.1 g; CA: 455.0 mg;	EN: 1595.6 kcal; ZS: 56.1 g; TZS: 16.4 g; SZH: 187.7 g; CK: 7.6 g; FH: 81.0 g; SÓ: 9.7 g; CA: 0.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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	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	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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g 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	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	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 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 Kenyér 0.09 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) 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	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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 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
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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Tej 0 burg.lev.F(delikát 0) (1;9;) EN:242.8kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:42.6g CK:0.6g FH:5.9g 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 Tej 0 hamis palócleves (z.bab 0) (sert.) (1;) EN:441.0kcal ZS:11.5g TZS:2.5g SZH:55.1g CK:0.0g FH:28.0g SÓ:1.6g CA:0.0mg Darásmetélt p.cukorral (1;) EN:610.7kcal ZS:19.7g TZS:2.5g SZH:94.5g CK:17.8g FH:12.6g SÓ:1.5g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Grill csirkecomb felső delikát 0 EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g 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 Diab. köménym. leves (1;) EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g CA:0.0mg Tej 0 zöldborsó főzelék * (1;) EN:237.3kcal ZS:5.3g TZS:0.7g SZH:33.9g CK:6.0g FH:10.2g SÓ:1.6g 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 Rizseshús (delikát 0) EN:405.5kcal ZS:15.3g TZS:3.1g SZH:38.8g FH:27.2g 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 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 Sertéssült (comb) (majoranna 0) EN:177.5kcal ZS:10.0g TZS:2.4g FH:20.5g SÓ:1.6g 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 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 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 Tej 0 meggy mártás (fahéj, szegfűszeg 0) (1;) EN:172.5kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:39.8g CK:29.2g FH:2.2g SÓ:1.0g 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) (majoranna 0) EN:177.5kcal ZS:10.0g TZS:2.4g FH:20.5g SÓ:1.6g Tej 0 burg.lev.F(delikát 0) (1;9;) EN:242.8kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:42.6g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:1.5g Tej 0 tökfőzelék (delikát 0) (1;) EN:154.2kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:23.7g CK:3.0g FH:3.3g SÓ:1.5g 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 Kenyér 0.09 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 Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	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	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	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 Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	Sertéssült (comb) (majoranna o) EN:177.5kcal ZS:10.0g TZS:2.4g FH:20.5g 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) (majoranna o) EN:177.5kcal ZS:10.0g TZS:2.4g FH:20.5g SÓ:1.6g	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: 1932.8 kcal; ZS: 64.0 g; TZS: 18.1 g; SZH: 236.4 g; CK: 14.5 g; FH: 95.6 g; SÓ: 10.2 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1928.5 kcal; ZS: 49.5 g; TZS: 14.2 g; SZH: 279.6 g; CK: 30.4 g; FH: 84.0 g; SÓ: 6.6 g; CA: 244.0 mg;	EN: 1534.6 kcal; ZS: 83.1 g; TZS: 32.2 g; SZH: 130.0 g; CK: 13.4 g; FH: 55.0 g; SÓ: 7.4 g; CA: 195.0 mg;	EN: 1599.9 kcal; ZS: 47.8 g; TZS: 14.4 g; SZH: 194.6 g; CK: 19.0 g; FH: 90.5 g; SÓ: 7.0 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1373.3 kcal; ZS: 38.9 g; TZS: 13.2 g; SZH: 185.6 g; CK: 11.9 g; FH: 64.8 g; SÓ: 8.2 g; CA: 124.0 mg;	EN: 1660.4 kcal; ZS: 60.1 g; TZS: 34.4 g; SZH: 202.8 g; CK: 55.4 g; FH: 66.8 g; SÓ: 7.4 g; CA: 705.0 mg;	EN: 1580.3 kcal; ZS: 46.5 g; TZS: 14.0 g; SZH: 207.6 g; CK: 19.6 g; FH: 76.2 g; SÓ: 8.3 g; CA: 600.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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	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 0.09 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	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	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 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	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g 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 Kenyér 0.09 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 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 zellerkrémleves* (1;9;) EN:137.0kcal ZS:8.0g TZS:0.9g SZH:11.1g CK:2.1g FH:2.7g 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 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	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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Tej 0 hamis palócleves (z.bab 0) (sert.) (1;) EN:441.0kcal ZS:11.5g TZS:2.5g SZH:55.1g CK:0.0g FH:28.0g SÓ:1.6g 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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Tej 0 zöldborsó főzelék * (1;) EN:237.3kcal ZS:5.3g TZS:0.7g SZH:33.9g CK:6.0g FH:10.2g SÓ:1.6g	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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g 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 Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g Rizseshús (lapocka) EN:567.8kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:46.5g FH:25.4g SÓ: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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g 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 Tej 0 burgonya főzelék/F (1;) EN:352.1kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:66.7g CK:0.0g FH:9.1g 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 Píritott 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 Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g 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
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	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	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	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	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g 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 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

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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 Kenyér 0.09 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 Kenyér 0.09 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	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 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 Kenyér 0.09 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: 1699.6 kcal; ZS: 50.5 g; TZS: 12.4 g; SZH: 241.2 g; CK: 46.6 g; FH: 67.6 g; SÓ: 10.2 g;	EN: 2196.2 kcal; ZS: 81.5 g; TZS: 26.7 g; SZH: 270.5 g; CK: 20.5 g; FH: 93.8 g; SÓ: 9.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1660.3 kcal; ZS: 73.9 g; TZS: 24.5 g; SZH: 173.7 g; CK: 13.6 g; FH: 69.1 g; SÓ: 10.0 g;	EN: 1643.3 kcal; ZS: 52.5 g; TZS: 16.8 g; SZH: 229.7 g; CK: 37.4 g; FH: 59.4 g; SÓ: 7.9 g;	EN: 1710.0 kcal; ZS: 57.2 g; TZS: 17.8 g; SZH: 212.8 g; CK: 6.2 g; FH: 81.9 g; SÓ: 10.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1547.0 kcal; ZS: 37.9 g; TZS: 13.6 g; SZH: 235.3 g; CK: 58.4 g; FH: 61.5 g; SÓ: 9.6 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1573.9 kcal; ZS: 61.0 g; TZS: 19.0 g; SZH: 189.5 g; CK: 18.4 g; FH: 66.0 g; SÓ: 10.0 g;

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 Tejbedara (kakaóval) tejszínnel 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	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 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 Tejbedara (kakaóval) tejszínnel 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	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	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) tejszínnel 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	Tejbedara (kakaóval) (1;7;) EN:405.0kcal ZS:9.1g TZS:6.4g SZH:12.5g CK:45.0g FH:13.1g SÓ:0.3g CA:362.8mg
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 Zellerkrémleves* turmix (1;7;9;) EN:191.3kcal ZS:12.0g TZS:5.1g SZH:13.3g CK:4.3g FH:4.6g SÓ:1.8g CA:36.0mg 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 Hamis palóclev. (z.bab 0) turmix (1;7;) EN:486.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g CA:120.0mg 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 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 Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g 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 Reszelt tészta leves diéta (turmixolva) (1;) EN:118.1kcal ZS:4.4g TZS:0.3g SZH:15.4g CK:2.7g FH:3.8g SÓ:1.5g Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:358.1kcal ZS:7.3g TZS:1.9g SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg 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 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 Sóskamártás (turmix)* (1;7;) EN:377.7kcal ZS:11.6g TZS:5.0g SZH:57.6g CK:22.4g FH:7.7g SÓ:1.6g CA:60.0mg Sós burgonya (100 g) EN:110.5kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g 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 Húsgaluska leves* (turmixolva) (1;3;) EN:248.3kcal ZS:13.6g TZS:4.0g SZH:18.6g CK:1.2g FH:12.2g SÓ:1.6g CA:0.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Burgonyafőzelék (turmixolva) (1;7;) EN:355.8kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g 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 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 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 Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g 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
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. alma-őszibarack csirkehással 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	B. zölborsópüre csirkehással (5 hó) 1.00 DB EN:148.2kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:16.3g CK:3.0g FH:7.2g 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	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. 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	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
Napi összesítés	EN: 1984.1 kcal; ZS: 63.9 g; TZS: 35.0 g; SZH: 247.6 g; CK: 120.7 g; FH: 79.8 g; SÓ: 5.6 g; CA: 1367.8 mg;	EN: 2086.2 kcal; ZS: 91.2 g; TZS: 37.0 g; SZH: 227.5 g; CK: 87.6 g; FH: 84.6 g; SÓ: 7.5 g; CA: 1204.5 mg;	EN: 2089.1 kcal; ZS: 93.0 g; TZS: 50.4 g; SZH: 198.9 g; CK: 97.6 g; FH: 84.1 g; SÓ: 6.2 g; CA: 1478.8 mg;	EN: 1565.7 kcal; ZS: 52.7 g; TZS: 27.1 g; SZH: 183.1 g; CK: 85.7 g; FH: 84.0 g; SÓ: 6.7 g; CA: 1126.5 mg;	EN: 1553.8 kcal; ZS: 55.8 g; TZS: 28.0 g; SZH: 178.9 g; CK: 66.0 g; FH: 79.3 g; SÓ: 5.0 g; CA: 1090.5 mg;	EN: 1692.5 kcal; ZS: 51.4 g; TZS: 29.6 g; SZH: 208.5 g; CK: 122.0 g; FH: 72.4 g; SÓ: 6.8 g; CA: 1271.8 mg;	EN: 1869.6 kcal; ZS: 87.8 g; TZS: 42.3 g; SZH: 212.0 g; CK: 84.7 g; FH: 52.1 g; SÓ: 7.0 g; CA: 760.3 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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. 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. 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. süttőtök 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. 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. 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
Ebéd	Tej 0 zellerkrémleves* (1;9;) EN:137.0kcal ZS:8.0g TZS:0.9g SZH:11.1g CK:2.1g FH:2.7g SÓ:1.7g 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 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	Tej 0 hamis palóclevés (z.bab 0) (sert.) (1;) EN:441.0kcal ZS:11.5g TZS:2.5g SZH:55.1g CK:0.0g FH:28.0g SÓ:1.6g CA:0.0mg Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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	Reszelt tészta leves diéta (turmixolva) (1;) EN:118.1kcal ZS:4.4g TZS:0.3g SZH:15.4g CK:2.7g FH:3.8g SÓ:1.5g Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g Tej 0 zöldborsópüre főzelék (1;) EN:344.0kcal ZS:5.8g TZS:0.8g SZH:50.6g CK:6.1g FH:16.9g SÓ:1.6g Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g 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 Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tej 0 sóska mártás * (1;) EN:186.7kcal ZS:5.3g TZS:0.8g SZH:31.0g CK:20.4g FH:2.3g SÓ:1.6g Sós burgonya (100 g) EN:110.5kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g SÓ:1.5g	Húsgaluska leves* (turmixolva) (1;3;) EN:248.3kcal ZS:13.6g TZS:4.0g SZH:18.6g CK:1.2g FH:12.2g SÓ:1.6g CA:0.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tej 0 burgonyafőzelék püre (1;) EN:352.2kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:66.7g CK:0.0g FH:9.1g 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 Sós burgonya (50gr) EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g 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 Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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 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. 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	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. őszibarack pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB EN:133.0kcal ZS:4.0g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:8.6g FH:4.6g	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: 1070.4 kcal; ZS: 24.0 g; TZS: 4.6 g; SZH: 157.4 g; CK: 59.0 g; FH: 43.0 g; SÓ: 4.8 g;	EN: 1457.2 kcal; ZS: 52.9 g; TZS: 11.7 g; SZH: 172.0 g; CK: 39.5 g; FH: 61.3 g; SÓ: 7.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1249.0 kcal; ZS: 41.7 g; TZS: 10.1 g; SZH: 149.3 g; CK: 50.8 g; FH: 52.7 g; SÓ: 5.7 g;	EN: 1012.8 kcal; ZS: 25.1 g; TZS: 5.5 g; SZH: 130.3 g; CK: 63.5 g; FH: 53.9 g; SÓ: 5.9 g;	EN: 1196.2 kcal; ZS: 35.9 g; TZS: 8.5 g; SZH: 153.8 g; CK: 48.5 g; FH: 51.9 g; SÓ: 4.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 944.8 kcal; ZS: 17.6 g; TZS: 4.1 g; SZH: 148.0 g; CK: 99.3 g; FH: 34.6 g; SÓ: 5.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1161.3 kcal; ZS: 44.8 g; TZS: 10.2 g; SZH: 129.3 g; CK: 43.9 g; FH: 50.4 g; SÓ: 7.2 g;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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 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 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 Kenyér 0.09 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 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 Kenyér 0.09 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 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 Kenyér 0.09 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 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 Kenyér 0.09 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 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 Kenyér 0.09 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	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 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
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 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 zellerkrémleves* (1;9;) EN:137.0kcal ZS:8.0g TZS:0.9g SZH:11.1g CK:2.1g FH:2.7g 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 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	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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Tej 0 hamis palócleves (z.bab 0) (sert.) (1;) EN:441.0kcal ZS:11.5g TZS:2.5g SZH:55.1g CK:0.0g FH:28.0g SÓ:1.6g CA:0.0mg 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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Tej 0 zöldborsó főzelék * (1;) EN:237.3kcal ZS:5.3g TZS:0.7g SZH:33.9g CK:6.0g FH:10.2g SÓ:1.6g	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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g 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 Csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:173.2kcal ZS:11.7g TZS:3.4g SZH:11.7g CK:0.5g FH:4.5g SÓ:1.5g CA:24.0mg Rizseshús (lapocka) (diétás) EN:636.9kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:62.0g FH:27.2g SÓ:1.7g	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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Húsgaluska leves *(diéta) (1;3;) EN:308.5kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:25.3g CK:2.6g FH:15.1g 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 Tej 0 burgonya főzelék/F (1;) EN:352.1kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:66.7g CK:0.0g FH:9.1g 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 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 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	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 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 Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g 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
Vacsora	Párizsi rúd 0,07 kg 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	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	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	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	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	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g 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	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

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
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	Kenyér 0.09 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: 1661.3 kcal; ZS: 57.7 g; TZS: 15.6 g; SZH: 210.9 g; CK: 19.6 g; FH: 69.6 g; SÓ: 10.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2198.7 kcal; ZS: 76.7 g; TZS: 23.9 g; SZH: 259.1 g; CK: 14.6 g; FH: 114.6 g; SÓ: 10.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1635.6 kcal; ZS: 62.6 g; TZS: 19.3 g; SZH: 193.1 g; CK: 30.4 g; FH: 69.3 g; SÓ: 10.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1714.2 kcal; ZS: 58.9 g; TZS: 19.7 g; SZH: 232.4 g; CK: 36.4 g; FH: 59.5 g; SÓ: 7.9 g; CA: 24.0 mg;	EN: 1757.2 kcal; ZS: 63.2 g; TZS: 22.2 g; SZH: 215.2 g; CK: 6.6 g; FH: 78.7 g; SÓ: 10.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1317.0 kcal; ZS: 20.5 g; TZS: 6.6 g; SZH: 220.2 g; CK: 69.5 g; FH: 58.9 g; SÓ: 8.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1411.2 kcal; ZS: 49.6 g; TZS: 14.8 g; SZH: 175.1 g; CK: 8.0 g; FH: 64.8 g; SÓ: 9.8 g; CA: 0.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g 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 Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	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	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 Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	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 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	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	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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 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	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 Zellerkrémleves* (1;7;9;) EN:201.6kcal ZS:13.0g TZS:5.8g SZH:13.5g CK:4.4g FH:4.7g SÓ:1.8g CA:78.0mg Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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	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 Palócleves -(lapocka) (1;7;) EN:418.0kcal ZS:25.1g TZS:8.8g SZH:26.7g CK:2.3g FH:18.1g SÓ:1.6g CA:24.0mg Dejős metélt (1;) EN:547.2kcal ZS:12.7g TZS:1.5g SZH:91.0g CK:23.5g FH:15.4g 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 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 Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:395.7kcal ZS:11.2g TZS:4.1g SZH:51.5g CK:11.1g FH:17.7g SÓ:1.7g 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 Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:173.2kcal ZS:11.7g TZS:3.4g SZH:11.7g CK:0.5g FH:4.5g SÓ:1.5g CA:24.0mg Zöldséges rizseshús* s.lapocka EN:651.5kcal ZS:29.7g TZS:8.1g SZH:65.7g CK:0.8g FH:29.3g SÓ:1.7g	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 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 Sós burgonya (280g) EN:238.0kcal ZS:0.6g SZH:51.5g FH:7.0g SÓ:1.5g Zöldbableves* (kapros) bet. (1;7;) EN:247.3kcal ZS:15.7g TZS:5.1g SZH:19.4g CK:6.4g FH:5.3g SÓ:1.5g CA:36.0mg Pirított csirkemáj EN:329.2kcal ZS:24.2g TZS:3.9g SZH:5.1g CK:0.0g FH:20.9g SÓ:1.7g 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 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 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 Húsleves (csipet tészta) (1;3;) EN:190.3kcal ZS:7.1g TZS:1.2g SZH:24.1g CK:3.0g FH:6.6g SÓ:1.6g	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 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 Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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

Vacsora

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Vacsora	Olasz felv. 0,09 kg allergénmentes EN:212.4kcal ZS:18.0g TZS:6.7g SZH:1.9g CK:0.1g FH:10.8g SÓ:2.0g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	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	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g	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	Veronai pu. szelet (80g) szeletelt (6;) EN:175.2kcal ZS:15.2g TZS:5.2g FH:9.6g SÓ:1.6g	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	Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g
	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	Kenyér 0.09 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	Kenyér 0.09 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		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	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
Napi összesítés	EN: 2187.1 kcal; ZS: 79.9 g; TZS: 32.0 g; SZH: 285.5 g; CK: 64.3 g; FH: 77.3 g; SÓ: 12.2 g; CA: 498.0 mg;	EN: 1944.9 kcal; ZS: 58.6 g; TZS: 19.8 g; SZH: 274.8 g; CK: 62.6 g; FH: 70.9 g; SÓ: 8.7 g; CA: 324.0 mg;	EN: 2026.6 kcal; ZS: 83.4 g; TZS: 34.9 g; SZH: 225.9 g; CK: 36.6 g; FH: 85.0 g; SÓ: 11.1 g; CA: 585.0 mg;	EN: 1810.5 kcal; ZS: 61.9 g; TZS: 20.8 g; SZH: 237.3 g; CK: 41.7 g; FH: 69.9 g; SÓ: 8.0 g; CA: 564.0 mg;	EN: 1951.3 kcal; ZS: 73.0 g; TZS: 26.9 g; SZH: 240.0 g; CK: 49.0 g; FH: 76.6 g; SÓ: 10.6 g; CA: 911.0 mg;	EN: 1712.2 kcal; ZS: 39.6 g; TZS: 16.7 g; SZH: 259.8 g; CK: 72.3 g; FH: 71.7 g; SÓ: 9.8 g; CA: 342.0 mg;	EN: 2027.5 kcal; ZS: 84.8 g; TZS: 25.7 g; SZH: 245.7 g; CK: 42.1 g; FH: 63.8 g; SÓ: 8.7 g; CA: 364.2 mg;

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	Szombat 11.29	Vasárnap 11.30
Reggeli	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 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. 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. süttőtök 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	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 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
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 Zellerkrémleves* turmix (1;7;9;) EN:191.3kcal ZS:12.0g TZS:5.1g SZH:13.3g CK:4.3g FH:4.6g SÓ:1.8g CA:36.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g 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	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 Hamis palóclev. (z.bab 0) turmix (1;7;) EN:486.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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 Darált csirkecomb felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g Reszelt tészta leves diéta (turmixolva) (1;) EN:118.1kcal ZS:4.4g TZS:0.3g SZH:15.4g CK:2.7g FH:3.8g SÓ:1.5g Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:358.1kcal ZS:7.3g TZS:1.9g SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg 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 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 Sóskamártás (turmix)* (1;7;) EN:377.7kcal ZS:11.6g TZS:5.0g SZH:57.6g CK:22.4g FH:7.7g SÓ:1.6g CA:60.0mg Sós burgonya (100 g) EN:110.5kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g 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 Húsgaluska leves* (turmixolva) (1;3;) EN:248.3kcal ZS:13.6g TZS:4.0g SZH:18.6g CK:1.2g FH:12.2g SÓ:1.6g CA:0.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Burgonyafőzelék (turmixolva) (1;7;) EN:355.8kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g 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 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	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 Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g 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
Vacsora	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	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
Napi összesítés	EN: 1318.8 kcal; ZS: 40.5 g; TZS: 16.8 g; SZH: 172.8 g; CK: 60.6 g; FH: 52.2 g; SÓ: 5.5 g; CA: 178.5 mg;	EN: 1699.4 kcal; ZS: 72.4 g; TZS: 21.6 g; SZH: 188.7 g; CK: 46.2 g; FH: 61.5 g; SÓ: 7.3 g; CA: 160.5 mg;	EN: 1298.8 kcal; ZS: 46.2 g; TZS: 13.1 g; SZH: 150.9 g; CK: 55.1 g; FH: 54.0 g; SÓ: 5.8 g; CA: 94.5 mg;	EN: 1265.5 kcal; ZS: 33.9 g; TZS: 12.3 g; SZH: 162.7 g; CK: 64.3 g; FH: 63.2 g; SÓ: 6.6 g; CA: 82.5 mg;	EN: 1251.4 kcal; ZS: 37.8 g; TZS: 13.1 g; SZH: 158.4 g; CK: 46.1 g; FH: 56.1 g; SÓ: 5.1 g; CA: 46.5 mg;	EN: 1081.0 kcal; ZS: 26.7 g; TZS: 10.0 g; SZH: 154.6 g; CK: 89.5 g; FH: 41.0 g; SÓ: 5.8 g; CA: 82.5 mg;	EN: 1318.2 kcal; ZS: 54.0 g; TZS: 16.3 g; SZH: 144.2 g; CK: 49.0 g; FH: 53.5 g; SÓ: 7.3 g; CA: 58.5 mg;