

Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
Tízórai	Barackos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi csirkemájkrém (7;) EN:38.4kcal ZS:2.5g TZS:1.3g SZH:0.3g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.1g CA:3.8mg Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Póréhagymás tojáskrém (3;7;) EN:75.9kcal ZS:6.8g TZS:3.5g SZH:0.6g CK:0.4g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:11.3mg Rozsos kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g	Tejeskávé (1;7;) EN:129.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi babkrém (7;) EN:77.3kcal ZS:5.4g TZS:3.0g SZH:5.1g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.5g CA:11.3mg Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Alma- áfonya extradzsem EN:50.8kcal SZH:12.0g CK:10.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g
Ebéd	Csokonai sertésragu leves (1;7;9;10;12;) EN:114.1kcal ZS:5.2g TZS:1.8g SZH:6.3g CK:0.9g FH:9.4g SÓ:0.2g CA:8.4mg Hosszúmetélt tészta (1;) EN:316.9kcal ZS:7.5g TZS:1.2g SZH:51.8g CK:2.0g FH:9.1g SÓ:0.2g Mák szórat EN:186.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:24.8g CK:20.0g FH:4.2g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:123.4kcal ZS:7.7g TZS:1.4g SZH:11.1g CK:1.8g FH:2.0g SÓ:0.4g CA:0.0mg Lucskos káposzta EN:92.6kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:12.7g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g	Narancsos süttők krémleves (1;7;12;) EN:179.6kcal ZS:6.8g TZS:3.6g SZH:25.3g CK:11.4g FH:3.1g SÓ:0.4g CA:36.0mg Píritott tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Sült csirkecomb felső EN:442.1kcal ZS:30.8g TZS:10.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:38.1g SÓ:0.9g CA:0.0mg Petrezselymes burgonya (12;) EN:294.3kcal ZS:12.4g TZS:5.6g SZH:36.8g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.4g Cékla saláta (10;) EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.2g CK:2.9g FH:1.0g SÓ:0.6g	Paradicsomleves (1;) EN:165.8kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:24.4g CK:10.2g FH:3.3g SÓ:0.2g Zöldséges sertésrizseshús EN:437.9kcal ZS:11.1g TZS:2.3g SZH:59.8g CK:0.0g FH:24.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Petrezselymes zöldségleves (1;) EN:87.4kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:0.5g FH:1.9g SÓ:0.0g Sült virsli EN:130.9kcal ZS:11.3g TZS:4.2g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:307.6kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:43.5g CK:3.6g FH:16.3g SÓ:0.3g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Banán EN:105.0kcal SZH:24.2g FH:1.3g
Ebéd B	Zöldségraguleves (1;7;) EN:184.3kcal ZS:8.9g TZS:2.6g SZH:15.8g CK:2.0g FH:8.2g SÓ:0.4g CA:50.3mg Hosszúmetélt tészta (1;) EN:316.9kcal ZS:7.5g TZS:1.2g SZH:51.8g CK:2.0g FH:9.1g SÓ:0.2g Mák szórat EN:186.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:24.8g CK:20.0g FH:4.2g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:123.4kcal ZS:7.7g TZS:1.4g SZH:11.1g CK:1.8g FH:2.0g SÓ:0.4g CA:0.0mg Lucskos káposzta EN:92.6kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:12.7g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g	Narancsos süttők krémleves (1;7;12;) EN:179.6kcal ZS:6.8g TZS:3.6g SZH:25.3g CK:11.4g FH:3.1g SÓ:0.4g CA:36.0mg Píritott tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Roston tofu (6;) EN:129.1kcal ZS:10.3g TZS:1.6g SZH:1.2g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:7.7g CA:0.0mg Petrezselymes burgonya (12;) EN:294.3kcal ZS:12.4g TZS:5.6g SZH:36.8g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.4g Cékla saláta (10;) EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.2g CK:2.9g FH:1.0g SÓ:0.6g	Paradicsomleves (1;) EN:165.8kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:24.4g CK:10.2g FH:3.3g SÓ:0.2g Zöldségvagdalt (1;6;) EN:352.8kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:70.7g CK:1.5g FH:9.5g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Petrezselymes zöldségleves (1;) EN:87.4kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:0.5g FH:1.9g SÓ:0.0g Zöldségvagdalt (1;6;) EN:97.5kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:13.4g CK:2.2g FH:2.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:307.6kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:43.5g CK:3.6g FH:16.3g SÓ:0.3g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Banán EN:105.0kcal SZH:24.2g FH:1.3g
Uzsonna	Lapka sajt (7;) EN:91.1kcal ZS:5.6g TZS:3.8g SZH:3.0g CK:3.0g FH:7.1g SÓ:0.9g CA:215.6mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g	Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g	Trappista sajt (7;) EN:105.6kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.5g SÓ:0.4g CA:240.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g	Füstölt pulyka párizsi EN:63.6kcal ZS:5.4g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g	Kockasajt, natúr (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g CA:201.3mg Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g

Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
Uzsonna	Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g	Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g