

Gasztvital	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Tízórai	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Szendvicsskrém (7;) EN:58.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.2g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g 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 Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtos baromfi párizsi (7;) EN:55.2kcal ZS:4.7g TZS:1.5g SZH:0.3g CK:0.1g FH:4.0g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Epres tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Fürdői sonka EN:140.1kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.2g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g
Ebéd A	Gombaleves (1;3;) EN:129.4kcal ZS:7.5g TZS:1.0g SZH:9.4g CK:0.0g FH:5.8g SÓ:0.3g Bolognai spagetti szárnyashúsból (1;) EN:463.3kcal ZS:12.6g TZS:2.0g SZH:63.0g CK:11.9g FH:23.0g SÓ:0.4g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Téli Zöldségleves (1;3;9;) EN:75.7kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:10.0g CK:0.9g FH:2.4g SÓ:1.1g Fasírt golyó (1;6;) EN:259.1kcal ZS:20.4g TZS:3.0g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:253.3kcal ZS:9.2g TZS:2.6g SZH:29.1g CK:12.0g FH:11.4g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Körte leves (1;7;) EN:129.4kcal ZS:3.9g TZS:2.2g SZH:23.7g CK:18.7g FH:2.1g SÓ:2.0g Rántott halrúd (1;4;) EN:241.2kcal ZS:16.4g TZS:1.7g SZH:14.3g CK:0.4g FH:8.3g SÓ:0.4g Petrezselymes burgonya (12;) EN:294.3kcal ZS:12.4g TZS:5.6g SZH:36.8g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.4g Csalamádé (10;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:3.5g CK:1.6g FH:0.5g SÓ:0.8g	Daragaluska leves (1;3;) EN:161.0kcal ZS:8.5g TZS:1.9g SZH:12.8g CK:2.4g FH:5.4g SÓ:0.3g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:347.3kcal ZS:11.7g TZS:3.8g SZH:39.4g CK:4.0g FH:15.5g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Burgonyás tarhonyaleves (1;12;) EN:135.0kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:17.3g CK:0.6g FH:2.8g SÓ:0.3g Lucskos káposzta (1;7;) EN:222.3kcal ZS:9.7g TZS:3.8g SZH:15.2g CK:1.0g FH:16.8g SÓ:1.1g Tejföl öntet (7;) EN:41.4kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.9g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g
Ebéd B	Gombaleves (1;3;) EN:129.4kcal ZS:7.5g TZS:1.0g SZH:9.4g CK:0.0g FH:5.8g SÓ:0.3g Vega Bolognai spagetti (1;9;) EN:307.4kcal ZS:2.9g TZS:0.5g SZH:58.5g CK:6.1g FH:10.1g SÓ:0.8g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Téli Zöldségleves (1;3;9;) EN:75.7kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:10.0g CK:0.9g FH:2.4g SÓ:1.1g Zöldségvagdalt (1;6;) EN:97.5kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:13.4g CK:2.2g FH:2.5g SÓ:0.2g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:253.3kcal ZS:9.2g TZS:2.6g SZH:29.1g CK:12.0g FH:11.4g SÓ:0.4g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Körte leves (1;7;) EN:129.4kcal ZS:3.9g TZS:2.2g SZH:23.7g CK:18.7g FH:2.1g SÓ:2.0g Rántott halrúd (1;4;) EN:241.2kcal ZS:16.4g TZS:1.7g SZH:14.3g CK:0.4g FH:8.3g SÓ:0.4g Petrezselymes burgonya (12;) EN:294.3kcal ZS:12.4g TZS:5.6g SZH:36.8g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.4g Csalamádé (10;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:3.5g CK:1.6g FH:0.5g SÓ:0.8g	Daragaluska leves (1;3;) EN:161.0kcal ZS:8.5g TZS:1.9g SZH:12.8g CK:2.4g FH:5.4g SÓ:0.3g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:347.3kcal ZS:11.7g TZS:3.8g SZH:39.4g CK:4.0g FH:15.5g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Burgonyás tarhonyaleves (1;12;) EN:135.0kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:17.3g CK:0.6g FH:2.8g SÓ:0.3g Lucskos káposzta vega (1;6;7;) EN:223.5kcal ZS:11.2g TZS:3.5g SZH:15.7g CK:1.2g FH:13.5g SÓ:1.0g Tejföl öntet (7;) EN:41.4kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.9g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g
Uzsonna	Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:79.0kcal ZS:7.8g TZS:4.3g SZH:1.3g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Trappista sajt (7;) EN:105.6kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.5g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Kockasajt, natúr (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g

GasztVital	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Uzsonna				Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	