

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:227.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg 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 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 Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:241.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g 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 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 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	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:244.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:229.8kcal 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	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 Temesvári sertés ragu (1;7;) EN:542.2kcal ZS:43.7g TZS:19.5g SZH:12.5g CK:2.3g FH:23.6g SÓ:2.3g CA:60.0mg 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 Babapiskóta 0,05 kg (1;3;) EN:204.0kcal ZS:2.1g SZH:41.6g CK:18.7g FH:4.6g	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Darásmetélt izzel (1;) EN:736.0kcal ZS:19.7g TZS:2.5g SZH:124.3g CK:43.4g FH:12.6g SÓ:1.5g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	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 Rakott karfiol * (1;3;7;) EN:685.0kcal ZS:40.3g TZS:15.5g SZH:46.4g CK:9.3g FH:30.9g SÓ:1.8g CA:108.0mg 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	Erdei gyümölcsleves/*mix (1;7;) EN:267.2kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:58.9g CK:45.5g FH:2.4g SÓ:1.5g CA:24.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Párolt vegyes köret (rizses) delikát 0 (7;) EN:522.6kcal ZS:18.0g TZS:4.6g SZH:78.7g CK:9.4g FH:12.7g SÓ:1.9g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g Tököfőzelék* (1;7;) EN:314.2kcal 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 Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g	Lebbencsleves (normál) (1;3;) EN:219.3kcal ZS:7.8g TZS:1.6g SZH:29.6g CK:0.3g FH:5.9g SÓ:1.8g 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 Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:396.3kcal ZS:11.2g TZS:4.1g SZH:51.5g CK:11.1g FH:17.7g SÓ:1.7g 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 Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	Brokkoli krémleves * (1;7;) EN:172.4kcal ZS:11.0g TZS:4.6g SZH:14.6g CK:1.6g FH:4.3g SÓ:1.5g CA:36.0mg 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 Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g
Vacsora	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g

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.

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

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Felnőtt Krónikus "A" menü				51.hét 2025.12.15.-2025.12.21.	
GasztroVital		Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21	
Vacsora	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	Krémsajt (tömlős) 50 g 1 DB (7;) EN:91.0kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:3.0g CK:2.5g FH:4.2g SÓ:0.3g CA:275.0mg 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	Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	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	Zöldséges szelet 0.07 kg allergénmentes EN:120.4kcal ZS:9.7g TZS:3.6g SZH:1.5g CK:0.2g FH:6.7g SÓ:1.5g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g 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	Harcsa pást. zöldfűszeres 50 g (4;) EN:167.0kcal ZS:15.2g TZS:2.0g SZH:3.0g CK:0.1g FH:4.3g 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g		
Napi összesítés	EN: 2476.9 kcal; ZS: 98.2 g; TZS: 47.8 g; SZH: 313.3 g; CK: 76.6 g; FH: 77.4 g; SÓ: 9.1 g; CA: 555.0 mg;	EN: 1870.2 kcal; ZS: 49.6 g; TZS: 17.2 g; SZH: 278.2 g; CK: 75.5 g; FH: 69.6 g; SÓ: 7.6 g; CA: 575.0 mg;	EN: 2131.3 kcal; ZS: 98.4 g; TZS: 40.3 g; SZH: 228.4 g; CK: 54.9 g; FH: 76.9 g; SÓ: 8.3 g; CA: 432.0 mg;	EN: 2282.7 kcal; ZS: 84.2 g; TZS: 27.7 g; SZH: 298.8 g; CK: 104.5 g; FH: 76.0 g; SÓ: 10.1 g; CA: 429.0 mg;	EN: 1928.9 kcal; ZS: 65.9 g; TZS: 26.3 g; SZH: 260.3 g; CK: 51.2 g; FH: 69.6 g; SÓ: 10.3 g; CA: 360.0 mg;	EN: 2132.3 kcal; ZS: 72.1 g; TZS: 34.8 g; SZH: 271.6 g; CK: 76.3 g; FH: 84.5 g; SÓ: 9.0 g; CA: 615.0 mg;	EN: 2098.6 kcal; ZS: 72.6 g; TZS: 20.2 g; SZH: 270.5 g; CK: 45.9 g; FH: 77.9 g; SÓ: 10.1 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. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 2 / 134

Nyomtatva: 2025.10.24. 9:47

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:227.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.05 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 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg 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 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 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 Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:241.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g 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 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 Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g 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	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:244.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g 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	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:229.8kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg 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 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 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	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 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 Zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:302.4kcal ZS:15.3g TZS:7.3g SZH:31.5g CK:7.9g FH:7.4g SÓ:1.5g CA:60.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Darafelfújt (1;3;7;) EN:636.5kcal ZS:18.3g TZS:8.3g SZH:98.0g CK:39.6g FH:18.6g SÓ:0.3g 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 Búzakorpás diákrúd 1.00 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	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 Rakott karfiol * (1;3;7;) EN:685.0kcal ZS:40.3g TZS:15.5g SZH:46.4g CK:9.3g FH:30.9g SÓ:1.8g CA:108.0mg 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	Erdei gyümölcsleves/*mix (1;7;) EN:267.2kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:58.9g CK:45.5g FH:2.4g SÓ:1.5g CA:24.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g Tököfőzelék* (1;7;) EN:314.2kcal 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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 Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:396.3kcal 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	Brokkoli krémleves * (1;7;) EN:172.4kcal ZS:11.0g TZS:4.6g SZH:14.6g CK:1.6g FH:4.3g SÓ:1.5g CA:36.0mg 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 Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g

GasztViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Ebéd	Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg			Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Vacsora	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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 Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Krémsajt (tömlős) 50 g 1 DB (7;) EN:91.0kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:3.0g CK:2.5g FH:4.2g SÓ:0.3g CA:275.0mg 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 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg 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 Zöldséges szelet 0.07 kg allergénmentes EN:120.4kcal ZS:9.7g TZS:3.6g SZH:1.5g CK:0.2g FH:6.7g SÓ:1.5g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g 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 Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 2458.2 kcal; ZS: 97.9 g; TZS: 39.6 g; SZH: 293.7 g; CK: 80.3 g; FH: 91.4 g; SÓ: 11.6 g; CA: 789.0 mg;	EN: 1868.2 kcal; ZS: 50.8 g; TZS: 24.1 g; SZH: 259.7 g; CK: 70.5 g; FH: 87.7 g; SÓ: 6.3 g; CA: 879.0 mg;	EN: 2155.3 kcal; ZS: 86.2 g; TZS: 35.8 g; SZH: 249.3 g; CK: 64.4 g; FH: 85.6 g; SÓ: 9.4 g; CA: 792.0 mg;	EN: 2547.4 kcal; ZS: 85.3 g; TZS: 31.9 g; SZH: 340.7 g; CK: 133.4 g; FH: 86.7 g; SÓ: 10.9 g; CA: 753.0 mg;	EN: 2282.3 kcal; ZS: 83.8 g; TZS: 38.5 g; SZH: 280.8 g; CK: 74.7 g; FH: 96.2 g; SÓ: 11.1 g; CA: 1104.0 mg;	EN: 2257.7 kcal; ZS: 61.1 g; TZS: 25.8 g; SZH: 307.2 g; CK: 87.2 g; FH: 105.6 g; SÓ: 10.0 g; CA: 664.0 mg;	EN: 2130.6 kcal; ZS: 78.6 g; TZS: 29.1 g; SZH: 251.6 g; CK: 45.8 g; FH: 91.3 g; SÓ: 12.9 g; CA: 550.2 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:227.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Húskrém topp.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 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 Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:241.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g 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 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 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	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:244.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:229.8kcal 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	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 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 Zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:302.4kcal ZS:15.3g TZS:7.3g SZH:31.5g CK:7.9g FH:7.4g SÓ:1.5g CA:60.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Múzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;) EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Darásmetélt izzel (1;) EN:736.0kcal ZS:19.7g TZS:2.5g SZH:124.3g CK:43.4g FH:12.6g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Dejós izes palacsinta (1;3;7;) EN:547.3kcal ZS:22.0g TZS:3.7g SZH:73.3g CK:40.7g FH:11.3g SÓ:0.1g CA:72.0mg	Köménymaglesves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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 Sárgarépa főzelék * (1;7;) EN:244.6kcal ZS:6.7g TZS:1.8g SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kölespuding (7;) EN:347.3kcal ZS:8.3g TZS:5.3g SZH:55.8g CK:34.3g FH:11.5g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Erdei gyümölcsleves/*mix (1;7;) EN:267.2kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:58.9g CK:45.5g FH:2.4g SÓ:1.5g CA:24.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Dejóval töltött alma/F (1;) EN:128.5kcal ZS:2.9g TZS:0.2g SZH:21.7g CK:10.3g FH:2.6g	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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g Tököfőzelék* (1;7;) EN:314.2kcal 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Múzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;) EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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 Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:396.3kcal 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 Dejós izes palacsinta (1;3;7;) EN:547.3kcal ZS:22.0g TZS:3.7g SZH:73.3g CK:40.7g FH:11.3g SÓ:0.1g CA:72.0mg	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 Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Kölespuding (7;) EN:347.3kcal ZS:8.3g TZS:5.3g SZH:55.8g CK:34.3g FH:11.5g SÓ:0.3g CA:300.0mg

Vacsora

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

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); 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.

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	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 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 Krémsajt (tömlős) 50 g 1 DB (7;) EN:91.0kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:3.0g CK:2.5g FH:4.2g SÓ:0.3g CA:275.0mg 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 Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Zöldséges szelet 0.07 kg allergénmentes EN:120.4kcal ZS:9.7g TZS:3.6g SZH:1.5g CK:0.2g FH:6.7g SÓ:1.5g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g 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 Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Harcsa pást. zöldfűszeres 50 g (4;) EN:167.0kcal ZS:15.2g TZS:2.0g SZH:3.0g CK:0.1g FH:4.3g 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1997.2 kcal; ZS: 74.9 g; TZS: 28.6 g; SZH: 250.8 g; CK: 66.4 g; FH: 71.5 g; SÓ: 10.2 g; CA: 360.0 mg;	EN: 2362.0 kcal; ZS: 68.6 g; TZS: 18.3 g; SZH: 346.4 g; CK: 102.1 g; FH: 80.1 g; SÓ: 7.5 g; CA: 587.0 mg;	EN: 2209.5 kcal; ZS: 80.4 g; TZS: 31.4 g; SZH: 286.8 g; CK: 84.5 g; FH: 79.5 g; SÓ: 10.5 g; CA: 672.0 mg;	EN: 2402.5 kcal; ZS: 84.0 g; TZS: 26.8 g; SZH: 313.8 g; CK: 111.4 g; FH: 79.4 g; SÓ: 9.7 g; CA: 609.0 mg;	EN: 1874.0 kcal; ZS: 66.1 g; TZS: 26.3 g; SZH: 247.9 g; CK: 49.3 g; FH: 67.5 g; SÓ: 9.9 g; CA: 360.0 mg;	EN: 2479.1 kcal; ZS: 71.0 g; TZS: 22.4 g; SZH: 346.9 g; CK: 108.2 g; FH: 96.4 g; SÓ: 9.9 g; CA: 492.0 mg;	EN: 2224.1 kcal; ZS: 74.2 g; TZS: 21.4 g; SZH: 287.6 g; CK: 71.3 g; FH: 86.6 g; SÓ: 9.6 g; CA: 604.2 mg;

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Húskrémm 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 (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 Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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 Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g 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 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	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 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:60.0mg Zöldbab főz.püre (diéta) * (1;7;) EN:312.2kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Darafelfújtt (1;3;7;) EN:636.5kcal ZS:18.3g TZS:8.3g SZH:98.0g CK:39.6g FH:18.6g SÓ:0.3g 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 Alma befőtt 0,15 L EN:123.0kcal ZS:0.4g SZH:25.5g CK:22.5g FH: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	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg Pírtótt 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 Sárgarépa főzelék * (1;7;) EN:244.6kcal ZS:6.7g TZS:1.8g SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g 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 Almás piskóta (1;3;) EN:153.0kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:27.4g CK:10.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Almaleves/B (1;7;) EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g CA:30.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g Tökfőzelék* (1;7;) EN:314.2kcal 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 Háztartási keksz (50g) (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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 Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:358.7kcal 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 Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:378.3kcal 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 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
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	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Zala felv. 0.09 KG allergénmentes EN:201.6kcal ZS:16.2g TZS:6.5g SZH:2.3g FH:11.7g SÓ:1.8g 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 Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0,1 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 Toast sonkás szelet 0,09 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:78.3kcal ZS:2.5g TZS:1.0g SZH:3.9g CK:0.4g FH:10.1g SÓ:2.5g 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 Kenyér 0.09 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	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	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 0,1 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 Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Napi összesítés	EN: 1978.0 kcal; ZS: 85.6 g; TZS: 28.4 g; SZH: 228.1 g; CK: 39.0 g; FH: 68.2 g; SÓ: 10.5 g; CA: 60.0 mg;	EN: 1837.3 kcal; ZS: 47.2 g; TZS: 18.1 g; SZH: 271.2 g; CK: 78.1 g; FH: 73.6 g; SÓ: 7.7 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1885.4 kcal; ZS: 68.7 g; TZS: 21.0 g; SZH: 245.2 g; CK: 53.4 g; FH: 68.5 g; SÓ: 11.6 g; CA: 252.0 mg;	EN: 2113.7 kcal; ZS: 78.7 g; TZS: 26.2 g; SZH: 273.3 g; CK: 76.0 g; FH: 66.5 g; SÓ: 9.0 g; CA: 279.0 mg;	EN: 1957.9 kcal; ZS: 77.0 g; TZS: 26.4 g; SZH: 251.2 g; CK: 39.3 g; FH: 62.5 g; SÓ: 10.0 g; CA: 60.0 mg;	EN: 1874.1 kcal; ZS: 41.7 g; TZS: 15.2 g; SZH: 261.0 g; CK: 44.0 g; FH: 99.9 g; SÓ: 9.5 g; CA: 672.0 mg;	EN: 2014.0 kcal; ZS: 56.0 g; TZS: 17.2 g; SZH: 285.3 g; CK: 24.4 g; FH: 80.6 g; SÓ: 10.1 g; CA: 24.0 mg;

GasztViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 Kenyér 0.09 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
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 Tej 0 burgonyapüré (200g) EN:188.0kcal 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:188.0kcal 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:188.0kcal 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:188.0kcal 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:188.0kcal 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:188.0kcal 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:188.0kcal 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
Vacsora	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 Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	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 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	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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 Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Köményes sajt 0,04 kg (7;) EN:107.2kcal ZS:6.4g TZS:4.2g SZH:0.4g CK:0.4g FH:12.0g SÓ:0.6g 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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Napi összesítés	EN: 955.9 kcal; ZS: 16.8 g; TZS: 6.9 g; SZH: 159.6 g; CK: 3.6 g; FH: 35.3 g; SÓ: 7.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 865.6 kcal; ZS: 7.7 g; TZS: 3.3 g; SZH: 158.2 g; CK: 3.8 g; FH: 34.6 g; SÓ: 8.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 912.6 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 2.9 g; SZH: 165.0 g; CK: 7.6 g; FH: 38.9 g; SÓ: 8.6 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1049.2 kcal; ZS: 23.5 g; TZS: 6.8 g; SZH: 165.8 g; CK: 9.3 g; FH: 35.2 g; SÓ: 7.1 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1026.8 kcal; ZS: 20.1 g; TZS: 8.2 g; SZH: 164.6 g; CK: 9.8 g; FH: 38.9 g; SÓ: 7.9 g; CA: 180.0 mg;	EN: 997.8 kcal; ZS: 15.9 g; TZS: 9.5 g; SZH: 163.9 g; CK: 9.7 g; FH: 43.2 g; SÓ: 7.1 g; CA: 420.0 mg;	EN: 817.2 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 3.1 g; SZH: 141.4 g; CK: 2.4 g; FH: 32.0 g; SÓ: 6.7 g; CA: 0.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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 0.09 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 Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:159.0kcal ZS:18.0g TZS:8.4g SÓ:0.1g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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
Ebéd	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 Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tej 0 zöldbab pürefőz * (1;) EN:175.2kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:24.4g CK:7.3g FH:5.7g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Darált csirke (mellfilé) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g Tej 0 sóskamártás * (1;) EN:188.7kcal 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	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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 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 sárgarépa-főz. * (1;) EN:220.2kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:37.8g CK:13.7g FH:4.5g 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	Tej 0 almaleves/B (1;) EN:180.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:40.7g CK:33.6g 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 burgonyapüre (280 g) EN:329.0kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g Tej 0 tökfőzelék * (1;) EN:154.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:23.7g CK:3.0g FH:3.3g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tej 0 z.borsófőz püre * (1;) EN:290.0kcal ZS:5.6g TZS:0.8g SZH:40.9g CK:6.0g FH:14.3g 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	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 Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tej 0 burgonya főzelék/F (1;) EN:377.8kcal 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
Vacsora	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 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 sonkás szelet 0,1 kg EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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 0.09 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 Darált baromfi párizsi rúd eF-eF 0,07 kg allergén 0 EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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 0.09 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 sonkás szelet 0,1 kg EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g

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.

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Gasztvital Ma Mennyiség	EN: 1314.2 kcal; ZS: 36.0 g; TZS: 12.2 g; SZH: 181.8 g; CK: 36.4 g; FH: 62.9 g; SÓ: 9.1 g;	EN: 1344.5 kcal; ZS: 34.0 g; TZS: 12.8 g; SZH: 173.3 g; CK: 42.9 g; FH: 83.4 g; SÓ: 10.5 g;	EN: 1493.0 kcal; ZS: 45.1 g; TZS: 12.5 g; SZH: 217.5 g; CK: 45.8 g; FH: 55.4 g; SÓ: 10.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1621.3 kcal; ZS: 38.9 g; TZS: 17.4 g; SZH: 250.0 g; CK: 66.9 g; FH: 56.7 g; SÓ: 8.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1485.7 kcal; ZS: 48.7 g; TZS: 14.0 g; SZH: 206.9 g; CK: 36.3 g; FH: 55.8 g; SÓ: 9.6 g;	EN: 1447.6 kcal; ZS: 30.6 g; TZS: 10.3 g; SZH: 215.0 g; CK: 29.6 g; FH: 67.1 g; SÓ: 9.0 g;	EN: 1455.0 kcal; ZS: 28.5 g; TZS: 9.2 g; SZH: 224.8 g; CK: 33.0 g; FH: 69.3 g; SÓ: 10.2 g;

GasztViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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 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 Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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 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	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 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 Zöldbab főz.püre (diéta) * (1;7;) EN:312.2kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Darafelfújt (1;3;7;) EN:636.5kcal ZS:18.3g TZS:8.3g SZH:98.0g CK:39.6g FH:18.6g SÓ:0.3g 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 Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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 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 Sárgarépa főzelék * (1;7;) EN:244.6kcal ZS:6.7g TZS:1.8g SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g 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 Almás piskóta (1;3;) EN:153.0kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:27.4g CK:10.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Almaleves/B (1;7;) EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g CA:30.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g Tököfőzelék* (1;7;) EN:314.2kcal 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 Háztartási keksz (50g) (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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 Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:358.7kcal 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 Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:378.3kcal 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 Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g
Vacsora	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 Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg 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	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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	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	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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 0,04 kg (7;) EN:107.2kcal ZS:6.4g TZS:4.2g SZH:0.4g CK:0.4g FH:12.0g SÓ:0.6g CA:240.0mg	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

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Gasztvital Vacsora	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 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 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Napi összesítés	EN: 1846.1 kcal; ZS: 74.9 g; TZS: 25.5 g; SZH: 222.8 g; CK: 38.8 g; FH: 64.7 g; SÓ: 10.0 g; CA: 60.0 mg;	EN: 1652.5 kcal; ZS: 40.2 g; TZS: 16.4 g; SZH: 248.2 g; CK: 67.3 g; FH: 68.2 g; SÓ: 7.0 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1703.1 kcal; ZS: 49.7 g; TZS: 14.8 g; SZH: 242.8 g; CK: 51.2 g; FH: 66.1 g; SÓ: 11.2 g; CA: 252.0 mg;	EN: 2199.3 kcal; ZS: 82.6 g; TZS: 28.3 g; SZH: 279.0 g; CK: 81.7 g; FH: 71.4 g; SÓ: 9.1 g; CA: 459.0 mg;	EN: 1894.9 kcal; ZS: 70.0 g; TZS: 25.0 g; SZH: 251.2 g; CK: 39.3 g; FH: 62.5 g; SÓ: 10.0 g; CA: 60.0 mg;	EN: 1781.2 kcal; ZS: 40.8 g; TZS: 15.0 g; SZH: 251.7 g; CK: 43.9 g; FH: 88.1 g; SÓ: 9.0 g; CA: 492.0 mg;	EN: 1813.5 kcal; ZS: 52.9 g; TZS: 15.9 g; SZH: 247.3 g; CK: 15.2 g; FH: 76.2 g; SÓ: 9.7 g; CA: 24.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:227.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	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 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	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:241.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g 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	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	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:244.6kcal 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	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Kakaó 2,5 dl (7;) EN:229.8kcal 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	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 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 Zöldbabfőzelék (fokh., ecet 0) (1;7;) EN:312.1kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g SÓ:4.0g CA:60.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Darásmetélt izzel (1;) EN:736.0kcal ZS:19.7g TZS:2.5g SZH:124.3g CK:43.4g FH:12.6g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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 Rakott karfiol * (1;3;7;) EN:685.0kcal ZS:40.3g TZS:15.5g SZH:46.4g CK:9.3g FH:30.9g SÓ:1.8g CA:108.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Erdei gyümölcsleves/*mix (1;7;) EN:267.2kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:58.9g CK:45.5g FH:2.4g SÓ:1.5g CA:24.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g 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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g Tököfőzelék* (ecet 0,kapor 0) (1;7;) EN:275.8kcal 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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 Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:396.3kcal 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	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Burgonyafőz.(ecet 0) (1;7;) EN:378.3kcal 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
Vacsora	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	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	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g

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

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

GasztViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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	Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	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	Zöldséges szelet 0.07 kg allergénmentes EN:120.4kcal ZS:9.7g TZS:3.6g SZH:1.5g CK:0.2g FH:6.7g SÓ:1.5g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g 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	Harcsa pást. zöldfűszeres 50 g (4;) EN:167.0kcal ZS:15.2g TZS:2.0g SZH:3.0g CK:0.1g FH:4.3g 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 2077.9 kcal; ZS: 88.8 g; TZS: 41.0 g; SZH: 240.4 g; CK: 64.9 g; FH: 66.5 g; SÓ: 11.2 g; CA: 555.0 mg;	EN: 2094.8 kcal; ZS: 72.3 g; TZS: 31.3 g; SZH: 277.4 g; CK: 66.2 g; FH: 71.3 g; SÓ: 7.2 g; CA: 495.0 mg;	EN: 1937.0 kcal; ZS: 79.5 g; TZS: 33.0 g; SZH: 223.7 g; CK: 43.3 g; FH: 75.3 g; SÓ: 8.3 g; CA: 408.0 mg;	EN: 2180.9 kcal; ZS: 77.2 g; TZS: 24.5 g; SZH: 285.3 g; CK: 95.4 g; FH: 71.3 g; SÓ: 9.6 g; CA: 429.0 mg;	EN: 1753.0 kcal; ZS: 59.9 g; TZS: 22.7 g; SZH: 233.4 g; CK: 41.8 g; FH: 65.9 g; SÓ: 9.8 g; CA: 336.0 mg;	EN: 2095.4 kcal; ZS: 68.0 g; TZS: 32.9 g; SZH: 268.9 g; CK: 65.9 g; FH: 83.0 g; SÓ: 8.6 g; CA: 615.0 mg;	EN: 1916.9 kcal; ZS: 61.3 g; TZS: 17.9 g; SZH: 249.7 g; CK: 36.4 g; FH: 77.4 g; SÓ: 8.4 g; CA: 328.2 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 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 (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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:244.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g 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	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:229.8kcal 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	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 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 Zöldbabpüre főz.(ecet 0) (1;7;) EN:312.1kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Darafelfújt (1;3;7;) EN:636.5kcal ZS:18.3g TZS:8.3g SZH:98.0g CK:39.6g FH:18.6g SÓ:0.3g CA:300.0mg Vanília sodó (por) (7;) EN:226.6kcal ZS:4.2g TZS:3.0g SZH:41.8g CK:33.7g 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	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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 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 Sárgarépa főzelék * (1;7;) EN:244.6kcal ZS:6.7g TZS:1.8g SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g 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	Almaleves/B (1;7;) EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g CA:30.0mg Húsfelfújt (csirke) (1;3;6;7;) EN:375.1kcal ZS:26.4g TZS:12.8g SZH:8.5g CK:3.9g FH:23.6g SÓ:0.5g CA:60.0mg Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:448.9kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g 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	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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g Tököfőzelék* (ecet 0,kapor 0) (1;7;) EN:275.8kcal ZS:11.1g TZS:4.6g SZH:37.3g CK:6.8g FH:5.5g SÓ:1.5g CA:36.0mg 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	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:358.7kcal 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	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 Tükrő tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Burgonyafőz.(ecet 0) (1;7;) EN:378.3kcal 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
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 zala felvágott EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg 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	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 toast sonkás szelet 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 Darált zala felvágott EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g 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 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	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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Darált sonkás szelet 0,1 kg EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g

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.

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Felnőtt Ulcus II.		51.hét 2025.12.15.-2025.12.21.	
GaszTViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
	Vacsora	Kenyér 0.09 KG (1;6;)	Kenyér 0.09 KG (1;6;)	Kenyér 0.09 KG (1;6;)	Kenyér 0.09 KG (1;6;)		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: 216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g		
	EN: 1908.5 kcal; ZS: 83.5 g; TZS: 31.9 g; SZH: 197.6 g; CK: 32.6 g; FH: 84.1 g; SÓ: 10.2 g; CA: 540.0 mg;	EN: 2014.3 kcal; ZS: 51.9 g; TZS: 24.2 g; SZH: 286.6 g; CK: 101.2 g; FH: 94.2 g; SÓ: 8.8 g; CA: 1020.0 mg;	EN: 1663.3 kcal; ZS: 59.3 g; TZS: 18.8 g; SZH: 207.4 g; CK: 36.8 g; FH: 69.1 g; SÓ: 11.3 g; CA: 552.0 mg;	EN: 2135.1 kcal; ZS: 74.5 g; TZS: 38.7 g; SZH: 268.1 g; CK: 76.8 g; FH: 83.5 g; SÓ: 8.8 g; CA: 795.0 mg;	EN: 1791.9 kcal; ZS: 71.9 g; TZS: 26.4 g; SZH: 211.0 g; CK: 31.0 g; FH: 70.2 g; SÓ: 9.8 g; CA: 516.0 mg;	EN: 1926.8 kcal; ZS: 62.3 g; TZS: 32.5 g; SZH: 244.0 g; CK: 52.0 g; FH: 80.3 g; SÓ: 8.6 g; CA: 672.0 mg;	EN: 1832.9 kcal; ZS: 62.0 g; TZS: 23.4 g; SZH: 238.6 g; CK: 38.4 g; FH: 69.7 g; SÓ: 9.6 g; CA: 538.2 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-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 17 / 134

Nyomtatva: 2025.10.24. 9:47

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (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 (12;) EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg 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 (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 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:244.6kcal 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	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:229.8kcal 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	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 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 SÓ:0.3g CA:300.0mg Zöldbabpüre főz.(ecet 0) (1;7;) EN:312.1kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Darafelfújt (1;3;7;) EN:636.5kcal ZS:18.3g TZS:8.3g SZH:98.0g CK:39.6g FH:18.6g SÓ:0.3g CA:300.0mg Vanília sodó (por) (7;) EN:226.6kcal ZS:4.2g TZS:3.0g SZH:41.8g CK:33.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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 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 Sárgarépa főzelék * (1;7;) EN:244.6kcal ZS:6.7g TZS:1.8g SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g 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 Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Almaleves/B (1;7;) EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g CA:30.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:448.9kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 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:211.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g Tököfőzelék* (ecet 0,kapor 0) (1;7;) EN:275.8kcal 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 Háztartási keksz (50g) (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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 Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:358.7kcal 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 Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Burgonyafőz.(ecet 0) (1;7;) EN:378.3kcal 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 Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g
Vacsora	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	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	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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Baromfi párizsi rúd 0.09 kg eF-eF allergénmentes EN:182.7kcal ZS:15.3g TZS:5.4g SZH:1.4g CK:0.5g FH:9.9g SÓ:1.8g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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	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

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

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

ÉTLAP

info@gasztvital.hu

gasztvital.hu

Felnőtt

Ulcus IV.

51.hét 2025.12.15.-2025.12.21.

GaszTViTál

Hétfő

12.15

Kedd

12.16

Szerda

12.17

Csütörtök

12.18

Péntek

12.19

Szombat

12.20

Vasárnap

12.21

Vacsora

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

Napi összesítés

EN: 1987.3 kcal; ZS: 87.6 g; TZS: 30.6 g; SZH: 220.8 g; CK: 38.5 g; FH: 73.0 g; SÓ: 10.2 g; CA: 360.0 mg;

Kenyér 0.09 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

Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes
EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g
Kenyér 0.09 KG (1;6;)
EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g

EN: 1993.3 kcal; ZS: 49.7 g; TZS: 23.3 g; SZH: 294.1 g; CK: 103.5 g; FH: 84.9 g; SÓ: 7.8 g; CA: 780.0 mg;

EN: 1850.5 kcal; ZS: 62.6 g; TZS: 21.4 g; SZH: 248.3 g; CK: 59.5 g; FH: 68.9 g; SÓ: 11.2 g; CA: 516.0 mg;

EN: 2336.3 kcal; ZS: 85.1 g; TZS: 34.1 g; SZH: 299.9 g; CK: 93.5 g; FH: 79.3 g; SÓ: 9.3 g; CA: 699.0 mg;

EN: 2004.4 kcal; ZS: 76.5 g; TZS: 28.2 g; SZH: 250.1 g; CK: 37.4 g; FH: 74.1 g; SÓ: 10.6 g; CA: 396.0 mg;

EN: 2202.3 kcal; ZS: 74.3 g; TZS: 34.3 g; SZH: 271.7 g; CK: 62.3 g; FH: 94.5 g; SÓ: 8.6 g; CA: 567.0 mg;

EN: 2037.3 kcal; ZS: 59.2 g; TZS: 20.0 g; SZH: 278.0 g; CK: 45.7 g; FH: 85.0 g; SÓ: 9.9 g; CA: 328.2 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-Rákméh; 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-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 19 / 134

Nyomtatva: 2025.10.24. 9:47

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:227.0kcal 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	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:241.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g 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	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:244.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:229.8kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg
	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	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) 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	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	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	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	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg	Almaleves/B (1;7;) EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g CA:30.0mg	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	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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
	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	Darált csirke (mellfilé) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g	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	Húsfelfújt (csirke) (1;3;6;7;) EN:375.1kcal ZS:26.4g TZS:12.8g SZH:8.5g CK:3.9g FH:23.6g SÓ:0.5g CA:60.0mg	Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g	Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g	Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g
	Zöldbab főz.püre (diéta) * (1;7;) EN:312.2kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg	Sóskamártás * (1;7;) EN:461.7kcal ZS:11.6g TZS:5.0g SZH:77.6g CK:42.4g FH:7.7g SÓ:1.6g CA:60.0mg	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:448.9kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Tököfőzelék* (1;7;) EN:314.2kcal ZS:15.0g TZS:7.3g SZH:37.2g CK:7.3g FH:5.9g SÓ:1.5g CA:60.0mg	Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:358.7kcal ZS:7.3g TZS:1.9g SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg	Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:378.3kcal 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	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Sárgarépa főzelék * (1;7;) EN:244.6kcal ZS:6.7g TZS:1.8g SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg	Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Kenyér 0.05 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 0.07 KG (1;6;) EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g
	Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	Babapiskóta 0,05 kg (1;3;) EN:204.0kcal ZS:2.1g SZH:41.6g CK:18.7g FH:4.6g	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	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Háztartási keksz (50g) (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g	Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g
	Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg			Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg			
Vacsora	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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	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	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	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 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	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	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

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

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

GasztViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 0,1 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 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 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: 2061.7 kcal; ZS: 76.8 g; TZS: 29.5 g; SZH: 257.0 g; CK: 76.6 g; FH: 77.3 g; SÓ: 10.2 g; CA: 540.0 mg;	EN: 2050.9 kcal; ZS: 48.6 g; TZS: 20.3 g; SZH: 285.7 g; CK: 85.5 g; FH: 106.9 g; SÓ: 10.8 g; CA: 540.0 mg;	EN: 1947.4 kcal; ZS: 62.9 g; TZS: 21.2 g; SZH: 262.9 g; CK: 63.3 g; FH: 75.6 g; SÓ: 11.9 g; CA: 696.0 mg;	EN: 2451.2 kcal; ZS: 80.8 g; TZS: 38.9 g; SZH: 331.2 g; CK: 124.4 g; FH: 82.5 g; SÓ: 8.1 g; CA: 939.0 mg;	EN: 2091.6 kcal; ZS: 79.0 g; TZS: 30.4 g; SZH: 265.4 g; CK: 57.2 g; FH: 75.1 g; SÓ: 10.2 g; CA: 540.0 mg;	EN: 2054.4 kcal; ZS: 59.9 g; TZS: 30.6 g; SZH: 282.2 g; CK: 74.8 g; FH: 80.1 g; SÓ: 8.1 g; CA: 567.0 mg;	EN: 1992.0 kcal; ZS: 47.7 g; TZS: 20.1 g; SZH: 287.0 g; CK: 52.1 g; FH: 89.7 g; SÓ: 11.3 g; CA: 508.2 mg;

GasztroVital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:227.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg 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 Kenyér 0.09 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 Kenyér 0.09 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;) Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:241.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Miniméz(20 g.) 1.00 DB Kenyér 0.09 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 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 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	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:229.8kcal 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;) 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	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 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 Zöldbab főz.püre (diéta) * (1;7;) EN:312.2kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Sertésragu leves *(diétás, turmixolva) (1;3;) EN:336.5kcal ZS:23.4g TZS:7.4g SZH:11.2g CK:1.4g FH:20.1g SÓ:1.7g Darált csirke (mellfilé) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g Sóskamártás * (1;7;) EN:461.7kcal 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 Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg Sós burgonya (50gr) EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g	Köménymaglev. (pir.kenyér) turmixolva (1;6;) EN:205.7kcal ZS:5.2g TZS:0.7g SZH:33.3g CK:0.7g FH:5.4g SÓ:2.1g CA:0.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Sárgarépa főzelék*(turmixolva) (1;7;) EN:280.6kcal ZS:6.6g TZS:1.9g SZH:45.8g CK:14.8g FH:7.5g 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 Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal 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:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g	Almaleves/B(turmixolva) (1;7;) EN:236.2kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:43.8g CK:31.1g FH:2.3g SÓ:1.0g CA:24.0mg Húsfelfújt (csirke) (1;3;6;7;) EN:375.1kcal ZS:26.4g TZS:12.8g SZH:8.5g CK:3.9g FH:23.6g SÓ:0.5g CA:60.0mg Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:448.9kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g Tököfőzelék* turmix (1;7;) EN:276.0kcal ZS:11.1g TZS:4.7g SZH:37.3g CK:6.8g FH:5.5g SÓ:1.5g CA:36.0mg 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:211.8kcal 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:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g	Lebbencsleves (turmixolva) (1;9;) EN:330.5kcal ZS:14.3g TZS:1.6g SZH:40.9g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:358.7kcal 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 Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;) EN:88.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Burgonyafőzelék (turmixolva) (1;7;) EN:378.3kcal 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 Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg
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	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg

GasztroVital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	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	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	Kenyér 0.09 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	Darált sonkás szelet 0,1 kg EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Napi összesítés	EN: 2157.0 kcal; ZS: 80.6 g; TZS: 32.4 g; SZH: 267.8 g; CK: 79.2 g; FH: 81.7 g; SÓ: 10.9 g; CA: 684.0 mg;	EN: 2215.5 kcal; ZS: 88.0 g; TZS: 43.0 g; SZH: 247.9 g; CK: 84.6 g; FH: 94.3 g; SÓ: 9.2 g; CA: 611.7 mg;	EN: 1762.7 kcal; ZS: 41.0 g; TZS: 16.0 g; SZH: 259.5 g; CK: 61.5 g; FH: 79.3 g; SÓ: 12.4 g; CA: 696.0 mg;	EN: 2127.2 kcal; ZS: 64.4 g; TZS: 32.8 g; SZH: 302.2 g; CK: 125.5 g; FH: 71.0 g; SÓ: 6.1 g; CA: 753.0 mg;	EN: 2086.6 kcal; ZS: 80.5 g; TZS: 39.1 g; SZH: 266.2 g; CK: 71.5 g; FH: 66.0 g; SÓ: 10.0 g; CA: 675.0 mg;	EN: 1901.9 kcal; ZS: 69.2 g; TZS: 30.5 g; SZH: 232.9 g; CK: 54.5 g; FH: 73.7 g; SÓ: 7.2 g; CA: 411.0 mg;	EN: 1862.2 kcal; ZS: 49.2 g; TZS: 20.8 g; SZH: 254.8 g; CK: 61.3 g; FH: 87.3 g; SÓ: 9.9 g; CA: 564.9 mg;

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	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 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 Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Ebéd	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	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg	Almaleves/B (1;7;) EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g CA:30.0mg	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	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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
	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	Darált csirke (mellfilé) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g	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	Húsfelfújt (csirke) (1;3;6;7;) EN:375.1kcal ZS:26.4g TZS:12.8g SZH:8.5g CK:3.9g FH:23.6g SÓ:0.5g CA:60.0mg	Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g	Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g	Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g
	Zöldbab főz.püre (diéta) * (1;7;) EN:312.2kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg	Sóskamártás * (1;7;) EN:461.7kcal ZS:11.6g TZS:5.0g SZH:77.6g CK:42.4g FH:7.7g SÓ:1.6g CA:60.0mg	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:448.9kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Tököfőzelék* (1;7;) EN:314.2kcal ZS:15.0g TZS:7.3g SZH:37.2g CK:7.3g FH:5.9g SÓ:1.5g CA:60.0mg	Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:358.7kcal ZS:7.3g TZS:1.9g SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg	Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:378.3kcal 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	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Sárgarépa főzelék * (1;7;) EN:244.6kcal ZS:6.7g TZS:1.8g SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg	Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Kenyér 0.05 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
	Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	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	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Háztartási keksz (50g) (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g	Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g
	Nápolyi 0.10 KG (1;6;) EN:511.0kcal ZS:28.7g TZS:10.6g SZH:55.5g CK:23.7g FH:5.9g SÓ:0.4g			Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg			
Vacsora	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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
	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	Darált sonkás szelet 0,1 kg EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	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	Darált baromfi párizsi rúd eF-eF 0,07 kg allergén 0 EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	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	Darált sonkás szelet 0,1 kg EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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		
Napi összesítés	EN: 1840.7 kcal; ZS: 71.1 g; TZS: 25.8 g; SZH: 224.5 g; CK: 44.1 g; FH: 69.0 g; SÓ: 10.0 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1709.7 kcal; ZS: 41.5 g; TZS: 16.5 g; SZH: 232.5 g; CK: 64.7 g; FH: 92.4 g; SÓ: 9.7 g; CA: 240.0 mg;	EN: 2035.2 kcal; ZS: 82.3 g; TZS: 25.7 g; SZH: 250.4 g; CK: 48.0 g; FH: 66.7 g; SÓ: 11.5 g; CA: 252.0 mg;	EN: 2215.5 kcal; ZS: 74.9 g; TZS: 35.2 g; SZH: 297.1 g; CK: 90.3 g; FH: 74.1 g; SÓ: 7.9 g; CA: 639.0 mg;	EN: 1952.5 kcal; ZS: 73.3 g; TZS: 26.7 g; SZH: 252.9 g; CK: 44.7 g; FH: 66.8 g; SÓ: 10.0 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1741.8 kcal; ZS: 43.4 g; TZS: 12.3 g; SZH: 249.6 g; CK: 43.2 g; FH: 75.3 g; SÓ: 8.5 g; CA: 252.0 mg;	EN: 1695.8 kcal; ZS: 41.1 g; TZS: 16.0 g; SZH: 241.8 g; CK: 21.1 g; FH: 78.3 g; SÓ: 10.6 g; CA: 204.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g B. alma-őszibarack bébidessert (4 hó) 1.DB. EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g B. brokkoli cs.hússal, tésztával, sajttal (8 hó) 1 DB (1;) EN:149.6kcal ZS:5.1g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:0.9g FH:7.9g SÓ:0.6g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g B. süttők 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 B. süttők-alma bébidessert (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. alma-őszibarack bébidessert (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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g B. süttők-alma bébidessert (4 hó) 1 DB EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g B. kukkini csirkehússal rizzsel (tej 0) (8 hó) 1 DB EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g B. kukkini csirkehússal rizzsel (tej 0) (8 hó) 1 DB EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g B. alma-őszibarack bébidessert (4 hó) 1.DB. EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g B. süttők-alma bébidessert (4 hó) 1 DB EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g B. 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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g B. süttők 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 B. alma-őszibarack bébidessert (4 hó) 1.DB. EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g
Ebéd	Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;) EN:88.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Zöldbab főz.püre (diéta) * (1;7;) EN:312.2kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Sertésragu leves *(diétás, turmixolva) (1;3;) EN:336.5kcal ZS:23.4g TZS:7.4g SZH:11.2g CK:1.4g FH:20.1g SÓ:1.7g Darált csirke (mellfilé) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g Sóskamártás * (1;7;) EN:461.7kcal ZS:11.6g TZS:5.0g SZH:77.6g CK:42.4g FH:7.7g SÓ:1.6g CA:60.0mg Sós burgonya (50gr) EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Köménymaglev. (pir.kenyér) turmixolva (1;6;) EN:205.7kcal ZS:5.2g TZS:0.7g SZH:33.3g CK:0.7g FH:5.4g SÓ:2.1g CA:0.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Sárgarépa főzelék*(turmixolva) (1;7;) EN:280.6kcal ZS:6.6g TZS:1.9g SZH:45.8g CK:14.8g FH:7.5g 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 Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal 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:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g	Almaleves/B(turmixolva) (1;7;) EN:236.2kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:43.8g CK:31.1g FH:2.3g SÓ:1.0g CA:24.0mg Húsfelfújt (csirke) (1;3;6;7;) EN:375.1kcal ZS:26.4g TZS:12.8g SZH:8.5g CK:3.9g FH:23.6g SÓ:0.5g CA:60.0mg Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:448.9kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	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 Tököfőzelék* (1;7;) EN:314.2kcal 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 Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal 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:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g	Lebbencsleves (turmixolva) (1;9;) EN:330.5kcal ZS:14.3g TZS:1.6g SZH:40.9g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:358.7kcal 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 Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;) EN:88.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Burgonyafőzelék (turmixolva) (1;7;) EN:378.3kcal 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 Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg
Vacsora	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Darált zala felvágott EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	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 Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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 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	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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	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.cs.vegyes zöldséggel 1.00 DB EN:131.1kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:13.1g CK:1.9g FH:5.1g 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 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

GasztViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g		Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g		Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Napi összesítés	EN: 1582.5 kcal; ZS: 53.5 g; TZS: 23.7 g; SZH: 197.6 g; CK: 61.2 g; FH: 69.7 g; SÓ: 8.5 g; CA: 384.0 mg;	EN: 1775.6 kcal; ZS: 59.4 g; TZS: 23.1 g; SZH: 221.0 g; CK: 94.6 g; FH: 77.9 g; SÓ: 6.7 g; CA: 384.0 mg;	EN: 1586.4 kcal; ZS: 32.4 g; TZS: 12.3 g; SZH: 242.4 g; CK: 65.7 g; FH: 71.5 g; SÓ: 11.4 g; CA: 396.0 mg;	EN: 2107.7 kcal; ZS: 63.1 g; TZS: 29.9 g; SZH: 298.9 g; CK: 98.7 g; FH: 70.8 g; SÓ: 6.0 g; CA: 528.0 mg;	EN: 1668.9 kcal; ZS: 54.5 g; TZS: 22.5 g; SZH: 219.2 g; CK: 60.2 g; FH: 68.0 g; SÓ: 9.9 g; CA: 384.0 mg;	EN: 1593.8 kcal; ZS: 45.3 g; TZS: 13.2 g; SZH: 210.0 g; CK: 55.7 g; FH: 71.6 g; SÓ: 6.0 g; CA: 396.0 mg;	EN: 1584.7 kcal; ZS: 36.2 g; TZS: 16.1 g; SZH: 231.3 g; CK: 55.0 g; FH: 71.9 g; SÓ: 9.6 g; CA: 348.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:227.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g 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 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	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 Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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	Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:241.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (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 Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g 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 0,07 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 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:244.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g 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	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:229.8kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg 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 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 Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g 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	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 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 Zöldbab főz.püre (diéta) * (1;7;) EN:312.2kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Darált csirke (mellfilé) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g Sóskamártás * (1;7;) EN:461.7kcal 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	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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 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 Sárgarépa főzelék * (1;7;) EN:244.6kcal ZS:6.7g TZS:1.8g SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg	Almaleves/B (1;7;) EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g CA:30.0mg Húsfelfújt (csirke) (1;3;6;7;) EN:375.1kcal ZS:26.4g TZS:12.8g SZH:8.5g CK:3.9g FH:23.6g SÓ:0.5g CA:60.0mg Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:448.9kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g	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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g Tökfőzelék* (1;7;) EN:314.2kcal 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	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:358.7kcal 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	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 Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:378.3kcal 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

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Ebéd	Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal 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 Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal 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 Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Háztartási keksz (50g) (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g	Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g
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 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	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 Darált sonkás szelet 0,1 kg EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Darált 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	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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 baromfi párizsi rúd eF-eF 0,07 kg allergén 0 EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	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	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 Darált sonkás szelet 0,1 kg EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Napi összesítés	EN: 2269.4 kcal; ZS: 92.9 g; TZS: 39.6 g; SZH: 260.9 g; CK: 80.9 g; FH: 89.3 g; SÓ: 11.3 g; CA: 894.0 mg;	EN: 1961.3 kcal; ZS: 50.5 g; TZS: 22.5 g; SZH: 252.2 g; CK: 84.4 g; FH: 115.1 g; SÓ: 10.3 g; CA: 664.0 mg;	EN: 1966.6 kcal; ZS: 67.9 g; TZS: 24.6 g; SZH: 254.2 g; CK: 68.5 g; FH: 77.9 g; SÓ: 11.5 g; CA: 876.0 mg;	EN: 2563.2 kcal; ZS: 86.4 g; TZS: 42.6 g; SZH: 334.1 g; CK: 127.3 g; FH: 95.3 g; SÓ: 8.2 g; CA: 1003.0 mg;	EN: 2482.3 kcal; ZS: 92.9 g; TZS: 39.3 g; SZH: 299.1 g; CK: 62.4 g; FH: 106.0 g; SÓ: 12.3 g; CA: 1140.0 mg;	EN: 2252.0 kcal; ZS: 69.4 g; TZS: 36.4 g; SZH: 290.8 g; CK: 83.4 g; FH: 97.8 g; SÓ: 8.3 g; CA: 811.0 mg;	EN: 2450.2 kcal; ZS: 74.3 g; TZS: 32.5 g; SZH: 319.7 g; CK: 70.2 g; FH: 111.4 g; SÓ: 13.3 g; CA: 958.2 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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;

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Felnőtt

Pancreatitis acut

51.hét 2025.12.15.-2025.12.21.

GasztroVital

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Pírított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Pírított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Pírított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Pírított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Pírított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Pírított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	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	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	Csontleves(ures) * EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g Sós burgonya (250g) EN:263.2kcal ZS:0.6g SZH:51.5g FH:7.0g 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	Pírított dara (100g.) (1;) EN:400.0kcal ZS:7.4g TZS:1.2g SZH:73.0g FH:9.4g SÓ:1.5g Rizsleves * -Alk- (zöldséggel) EN:91.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:19.7g CK:1.2g FH:2.6g 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 Sós burgonya (280g) EN:263.2kcal ZS:0.6g SZH:51.5g FH:7.0g SÓ:1.5g	Rántott leves (diétás) (1;) EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g Főtt rizs(100 g) EN:346.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Sós burgonya (150 g) EN:169.2kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:1.5g Rizsleves * -Alk- (zöldséggel) EN:91.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:19.7g CK:1.2g FH:2.6g 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: 1258.9 kcal; ZS: 15.6 g; TZS: 8.1 g; SZH: 249.7 g; CK: 37.1 g; FH: 30.1 g; SÓ: 5.0 g;	EN: 1135.7 kcal; ZS: 17.4 g; TZS: 2.9 g; SZH: 202.5 g; CK: 18.8 g; FH: 36.8 g; SÓ: 4.7 g;	EN: 1068.9 kcal; ZS: 16.0 g; TZS: 8.0 g; SZH: 203.4 g; CK: 48.5 g; FH: 25.9 g; SÓ: 5.2 g;	EN: 1343.8 kcal; ZS: 24.4 g; TZS: 4.1 g; SZH: 239.9 g; CK: 19.1 g; FH: 41.1 g; SÓ: 4.7 g;	EN: 1412.6 kcal; ZS: 19.9 g; TZS: 8.3 g; SZH: 265.5 g; CK: 51.3 g; FH: 34.6 g; SÓ: 6.8 g;	EN: 1248.9 kcal; ZS: 17.0 g; TZS: 3.1 g; SZH: 235.3 g; CK: 17.9 g; FH: 39.9 g; SÓ: 4.7 g;	EN: 1123.0 kcal; ZS: 15.9 g; TZS: 7.9 g; SZH: 214.4 g; CK: 38.3 g; FH: 26.4 g; SÓ: 5.0 g;

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

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-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: 31 / 134

Nyomtatva: 2025.10.24. 9:47

GasztroVital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	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 Pírított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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 Pírított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Pírított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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 Pírított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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 Pírított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Pírított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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 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	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 csirke(comb) felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g Főtt rizs(100 g) EN:346.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Főtt csirke(mell) (10 dkg) EN:148.2kcal ZS:3.4g TZS:1.2g FH:27.6g SÓ:1.6g Sós burgonya (250g) EN:263.2kcal ZS:0.6g SZH:51.5g FH:7.0g SÓ:1.5g Alma befőtt 0.10 L EN:82.0kcal ZS:0.3g SZH:17.0g CK:15.0g FH:0.2g	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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 Főtt csirke(comb) felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g Főtt sárgarépa * EN:156.0kcal ZS:0.6g SZH:31.2g CK:11.4g FH:5.1g SÓ:1.8g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Tej 0 almaleves/B (1;) EN:180.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:40.7g CK:33.6g FH:0.9g 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 Pírított dara (100g.) (1;) EN:400.0kcal ZS:7.4g TZS:1.2g SZH:73.0g FH:9.4g SÓ:1.5g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g	Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:131.4kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:21.2g CK:2.8g FH:3.2g SÓ:1.5g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Főtt sárgarépa * EN:156.0kcal ZS:0.6g SZH:31.2g CK:11.4g FH:5.1g SÓ:1.8g Sós burgonya (280g) EN:263.2kcal ZS:0.6g SZH:51.5g FH:7.0g 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 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(100 g) EN:346.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Rizsleves/* Bet. (1;) EN:137.2kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:19.9g CK:1.0g FH:2.8g SÓ:1.5g Főtt csirke(comb) felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g Sós burgonya (280g) EN:263.2kcal ZS:0.6g SZH:51.5g FH:7.0g SÓ:1.5g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g
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	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 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 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	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 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: 1279.0 kcal; ZS: 42.8 g; TZS: 18.7 g; SZH: 156.4 g; CK: 9.8 g; FH: 65.4 g; SÓ: 7.4 g; CA: 480.0 mg;	EN: 1206.2 kcal; ZS: 32.9 g; TZS: 10.7 g; SZH: 141.1 g; CK: 23.9 g; FH: 73.9 g; SÓ: 7.1 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1081.6 kcal; ZS: 34.5 g; TZS: 12.9 g; SZH: 141.9 g; CK: 44.0 g; FH: 44.2 g; SÓ: 7.1 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1438.6 kcal; ZS: 51.8 g; TZS: 17.0 g; SZH: 180.9 g; CK: 46.0 g; FH: 59.8 g; SÓ: 7.1 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1256.9 kcal; ZS: 30.6 g; TZS: 14.5 g; SZH: 160.8 g; CK: 20.0 g; FH: 76.9 g; SÓ: 8.9 g; CA: 380.0 mg;	EN: 1234.6 kcal; ZS: 42.2 g; TZS: 14.9 g; SZH: 163.5 g; CK: 23.9 g; FH: 50.0 g; SÓ: 6.6 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1254.1 kcal; ZS: 43.0 g; TZS: 19.3 g; SZH: 141.6 g; CK: 18.1 g; FH: 67.0 g; SÓ: 7.3 g; CA: 364.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g 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	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 Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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 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
Ebéd	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Tej 0 zöldbab pürefőz * (1;) EN:175.2kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:24.4g CK:7.3g FH:5.7g 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 Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Darafelfújt (1;3;7;) EN:636.5kcal ZS:18.3g TZS:8.3g SZH:98.0g CK:39.6g FH:18.6g SÓ:0.3g CA:300.0mg Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g 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	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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 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 sárgarépaőfőz.* (1;) EN:220.2kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:37.8g CK:13.7g 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	Tej 0 almaleves/B (1;) EN:180.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:40.7g CK:33.6g FH:0.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	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 Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Tej 0 tökfőzelék * (1;) EN:154.5kcal 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	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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 Zöldborsóőfőzelék püre* (1;7;) EN:358.7kcal 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 Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tej 0 burgonya főzelék/F (1;) EN:377.8kcal 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
Vacsora	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 Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	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 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	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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 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	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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 0,07 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 Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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
Napi összesítés	EN: 1775.1 kcal; ZS: 67.4 g; TZS: 21.2 g; SZH: 212.8 g; CK: 38.1 g; FH: 71.9 g; SÓ: 9.8 g;	EN: 1668.7 kcal; ZS: 39.8 g; TZS: 16.6 g; SZH: 249.7 g; CK: 67.3 g; FH: 71.6 g; SÓ: 7.3 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1574.4 kcal; ZS: 53.7 g; TZS: 15.8 g; SZH: 200.0 g; CK: 38.6 g; FH: 67.2 g; SÓ: 10.9 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1908.9 kcal; ZS: 74.2 g; TZS: 22.5 g; SZH: 231.7 g; CK: 55.1 g; FH: 66.0 g; SÓ: 9.0 g; CA: 285.0 mg;	EN: 1518.7 kcal; ZS: 50.9 g; TZS: 20.1 g; SZH: 174.1 g; CK: 15.8 g; FH: 85.6 g; SÓ: 10.5 g; CA: 600.0 mg;	EN: 2071.3 kcal; ZS: 68.7 g; TZS: 25.1 g; SZH: 252.5 g; CK: 44.2 g; FH: 97.2 g; SÓ: 9.7 g; CA: 672.0 mg;	EN: 1566.7 kcal; ZS: 37.8 g; TZS: 13.1 g; SZH: 223.2 g; CK: 28.3 g; FH: 74.5 g; SÓ: 9.9 g; CA: 180.0 mg;

GasztroVital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	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 Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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 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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Ebéd	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Tej 0 zöldbab pürefőz * (1;) EN:175.2kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:24.4g CK:7.3g FH:5.7g SÓ:1.5g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Főtt csirke(mell) (10 dkg) EN:148.2kcal ZS:3.4g TZS:1.2g FH:27.6g SÓ:1.6g Sós burgonya (150 g) EN:169.2kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:1.5g Tej 0 sóskamártás * (1;) EN:188.7kcal 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	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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 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 főz. * (1;) EN:220.2kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:37.8g CK:13.7g FH:4.5g 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	Tej 0 almaleves/B (1;) EN:180.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:40.7g CK:33.6g FH:0.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	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 Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Tej 0 tökfőzelék * (1;) EN:154.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:23.7g CK:3.0g FH:3.3g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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 z.borsófőz püre * (1;) EN:290.0kcal ZS:5.6g TZS:0.8g SZH:40.9g CK:6.0g FH:14.3g 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	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tej 0 burgonya főzelék/F (1;) EN:377.8kcal 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
Vacsora	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 Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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 Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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 Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Napi összesítés	EN: 1767.8 kcal; ZS: 75.3 g; TZS: 27.2 g; SZH: 176.5 g; CK: 14.1 g; FH: 90.6 g; SÓ: 11.5 g; CA: 420.0 mg;	EN: 1436.5 kcal; ZS: 28.6 g; TZS: 12.0 g; SZH: 189.6 g; CK: 28.7 g; FH: 95.9 g; SÓ: 11.5 g; CA: 64.0 mg;	EN: 1584.9 kcal; ZS: 59.1 g; TZS: 19.5 g; SZH: 175.4 g; CK: 18.3 g; FH: 83.7 g; SÓ: 11.6 g; CA: 420.0 mg;	EN: 1842.3 kcal; ZS: 69.5 g; TZS: 19.8 g; SZH: 220.9 g; CK: 47.9 g; FH: 73.2 g; SÓ: 9.0 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1329.5 kcal; ZS: 43.0 g; TZS: 12.7 g; SZH: 163.7 g; CK: 9.0 g; FH: 68.5 g; SÓ: 9.5 g;	EN: 1782.1 kcal; ZS: 62.3 g; TZS: 22.1 g; SZH: 195.6 g; CK: 13.6 g; FH: 99.7 g; SÓ: 9.4 g; CA: 484.0 mg;	EN: 1465.6 kcal; ZS: 38.3 g; TZS: 10.8 g; SZH: 198.5 g; CK: 5.7 g; FH: 72.1 g; SÓ: 10.2 g; CA: 0.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:227.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg 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 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 Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:241.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g 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 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 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	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:244.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g 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 Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:229.8kcal 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	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 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 Zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:302.4kcal ZS:15.3g TZS:7.3g SZH:31.5g CK:7.9g FH:7.4g SÓ:1.5g CA:60.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Darafelfújt (1;3;7;) EN:636.5kcal ZS:18.3g TZS:8.3g SZH:98.0g CK:39.6g FH:18.6g SÓ:0.3g 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 Búzakorpás diákrúd 1.00 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	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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 Rakott karfiol * (1;3;7;) EN:685.0kcal ZS:40.3g TZS:15.5g SZH:46.4g CK:9.3g FH:30.9g SÓ:1.8g CA:108.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Erdei gyümölcsleves/*mix (1;7;) EN:267.2kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:58.9g CK:45.5g FH:2.4g SÓ:1.5g CA:24.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g 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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g Tököfőzelék* (1;7;) EN:314.2kcal 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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 Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:396.3kcal 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	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 Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:378.3kcal 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
Vacsora	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg	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 (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	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg

GasztViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1914.6 kcal; ZS: 72.7 g; TZS: 27.8 g; SZH: 236.2 g; CK: 59.4 g; FH: 70.4 g; SÓ: 10.2 g; CA: 360.0 mg;	EN: 1870.8 kcal; ZS: 47.4 g; TZS: 21.0 g; SZH: 266.7 g; CK: 77.8 g; FH: 87.4 g; SÓ: 7.8 g; CA: 840.0 mg;	EN: 1806.5 kcal; ZS: 60.8 g; TZS: 24.7 g; SZH: 227.9 g; CK: 46.7 g; FH: 78.0 g; SÓ: 9.3 g; CA: 588.0 mg;	EN: 2274.0 kcal; ZS: 81.1 g; TZS: 26.6 g; SZH: 292.1 g; CK: 101.1 g; FH: 76.8 g; SÓ: 9.7 g; CA: 609.0 mg;	EN: 2076.6 kcal; ZS: 76.2 g; TZS: 28.7 g; SZH: 270.9 g; CK: 51.8 g; FH: 71.7 g; SÓ: 10.2 g; CA: 360.0 mg;	EN: 2077.1 kcal; ZS: 52.2 g; TZS: 22.7 g; SZH: 278.9 g; CK: 65.9 g; FH: 106.0 g; SÓ: 9.8 g; CA: 1020.0 mg;	EN: 1902.1 kcal; ZS: 53.5 g; TZS: 19.4 g; SZH: 252.8 g; CK: 42.2 g; FH: 86.4 g; SÓ: 9.5 g; CA: 508.2 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	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 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	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 Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g 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 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 1.00 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	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 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 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 Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 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	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 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	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Búzakorpás diákrúd 1.00 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	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 Kapros zöldbab saláta* (7;) EN:111.8kcal ZS:3.2g TZS:1.7g SZH:11.3g CK:7.3g FH:7.5g SÓ:1.5g CA:90.0mg	Csontleves(ures) * EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g 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	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 Főtt sárgarépa * EN:156.0kcal ZS:0.6g SZH:31.2g CK:11.4g FH:5.1g SÓ:1.8g	Diab. almalev/B * (1;7;) EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g CA:30.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (200 g) EN:229.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Csontleves(ures) * EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g 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	Lebbencsleves (betét 0,burg 0) (9;) EN:126.6kcal ZS:13.8g TZS:1.5g SZH:0.3g CK:0.1g FH:0.1g 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 Párolt zöldborsó * EN:249.5kcal ZS:5.6g TZS:0.7g SZH:27.6g FH:16.4g 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 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. párolt káposzta/F EN:170.3kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:22.8g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:1.7g CA:0.0mg
Vacsora	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Zala felv. 0.05 KG allergénmentes EN:112.0kcal ZS:3.9g TZS:3.6g SZH:1.3g FH:6.5g SÓ:1.0g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Toast sonkás szelet 0,05 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:43.5kcal ZS:1.4g TZS:0.6g SZH:2.1g CK:0.3g FH:5.6g 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	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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 Sertés sonkás szelet 0.05 KG allergénmentes EN:47.5kcal ZS:2.5g TZS:1.0g SZH:0.3g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.2g

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 1.00 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 990.2 kcal; ZS: 40.1 g; TZS: 15.4 g; SZH: 91.1 g; CK: 16.1 g; FH: 60.8 g; SÓ: 7.2 g; CA: 270.0 mg;	EN: 996.6 kcal; ZS: 37.9 g; TZS: 14.5 g; SZH: 97.0 g; CK: 8.3 g; FH: 61.3 g; SÓ: 8.3 g; CA: 124.0 mg;	EN: 1201.6 kcal; ZS: 52.3 g; TZS: 18.4 g; SZH: 109.1 g; CK: 19.5 g; FH: 66.9 g; SÓ: 8.4 g; CA: 480.0 mg;	EN: 1334.9 kcal; ZS: 64.2 g; TZS: 23.3 g; SZH: 125.8 g; CK: 15.4 g; FH: 54.3 g; SÓ: 7.7 g; CA: 315.0 mg;	EN: 1132.2 kcal; ZS: 40.2 g; TZS: 15.9 g; SZH: 122.1 g; CK: 25.0 g; FH: 61.5 g; SÓ: 8.2 g; CA: 360.0 mg;	EN: 1322.7 kcal; ZS: 74.1 g; TZS: 24.8 g; SZH: 76.0 g; CK: 10.4 g; FH: 79.9 g; SÓ: 6.7 g; CA: 544.0 mg;	EN: 935.1 kcal; ZS: 33.9 g; TZS: 10.3 g; SZH: 94.7 g; CK: 5.0 g; FH: 56.6 g; SÓ: 7.5 g; CA: 105.0 mg;

GasztVital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 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	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Diab. túróturmix (7;) EN:256.0kcal ZS:12.6g TZS:8.6g SZH:13.6g CK:13.6g FH:22.6g SÓ:0.3g CA:320.0mg 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 Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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. süttők 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	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Diab. tejbedara (1;7;) EN:260.2kcal ZS:6.4g TZS:4.5g SZH:39.4g CK:10.0g FH:10.8g SÓ:0.7g CA:242.8mg	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Diab. túróturmix (7;) EN:256.0kcal ZS:12.6g TZS:8.6g SZH:13.6g CK:13.6g FH:22.6g SÓ:0.3g CA:320.0mg B. kukkini csirkehússal rizzsel (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	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Diab. tejbedara (1;7;) EN:260.2kcal ZS:6.4g TZS:4.5g SZH:39.4g CK:10.0g FH:10.8g SÓ:0.7g CA:242.8mg	Diab. túróturmix (7;) EN:201.8kcal ZS:13.0g TZS:8.6g SZH:4.3g CK:4.3g FH:16.8g SÓ:1.1g CA:116.0mg B. brokkoli cs.hússal, tésztával, sajttal (8 hó) 1 DB (1;) EN:149.6kcal ZS:5.1g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:0.9g FH:7.9g SÓ:0.6g
Ebéd	Főzelék dúsítás (7;) EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;) EN:88.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. zöldbabpürefőz.* (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg 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:47.0kcal 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 Sertésragu leves *(diétás, turmixolva) (1;3;) EN:336.5kcal ZS:23.4g TZS:7.4g SZH:11.2g CK:1.4g FH:20.1g SÓ:1.7g Darált csirke (mellfilé) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g 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 Sós burgonya (50gr) EN:47.0kcal 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 Köménymaglev. (pir.kenyér) turmixolva (1;6;) EN:205.7kcal ZS:5.2g TZS:0.7g SZH:33.3g CK:0.7g FH:5.4g SÓ:2.1g 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 Diab. sárgarépa főz. * (1;7;) EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g 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:47.0kcal 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 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 Húsfelfújt (csirke) (1;3;6;7;) EN:375.1kcal ZS:26.4g TZS:12.8g SZH:8.5g CK:3.9g FH:23.6g SÓ:0.5g CA:60.0mg Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:448.9kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg 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 Daragol. 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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g 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 Sós burgonya (50gr) EN:47.0kcal 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 Lebbencsleves (turmixolva) (1;9;) EN:330.5kcal ZS:14.3g TZS:1.6g SZH:40.9g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g 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	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 Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:378.3kcal 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
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. 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 (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 B. alma-őszibarack csirkehússal 1 DB EN:160.6kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:23.3g CK:10.3g FH:5.1g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg B. bolognai spagetti (tej 0) (8 hó) 1 DB (1;) EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:17.6g CK:3.5g FH:5.5g SÓ:0.1g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg B. 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 (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

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Gasztvital Ma Massza összetétel	EN: 1189.8 kcal; ZS: 45.6 g; TZS: 21.2 g; SZH: 124.4 g; CK: 36.1 g; FH: 63.4 g; SÓ: 7.3 g; CA: 739.3 mg;	EN: 1493.3 kcal; ZS: 73.9 g; TZS: 35.6 g; SZH: 103.0 g; CK: 49.6 g; FH: 97.5 g; SÓ: 5.7 g; CA: 1122.5 mg;	EN: 1600.2 kcal; ZS: 71.6 g; TZS: 26.3 g; SZH: 169.5 g; CK: 53.0 g; FH: 64.0 g; SÓ: 8.6 g; CA: 838.5 mg;	EN: 1631.5 kcal; ZS: 69.9 g; TZS: 36.6 g; SZH: 171.6 g; CK: 43.8 g; FH: 67.6 g; SÓ: 4.2 g; CA: 931.3 mg;	EN: 1536.0 kcal; ZS: 71.9 g; TZS: 29.0 g; SZH: 142.6 g; CK: 38.4 g; FH: 75.7 g; SÓ: 7.5 g; CA: 822.5 mg;	EN: 1477.7 kcal; ZS: 56.9 g; TZS: 22.6 g; SZH: 155.5 g; CK: 28.9 g; FH: 73.5 g; SÓ: 5.9 g; CA: 697.3 mg;	EN: 1323.2 kcal; ZS: 47.7 g; TZS: 22.5 g; SZH: 138.5 g; CK: 23.1 g; FH: 74.4 g; SÓ: 6.1 g; CA: 438.5 mg;

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 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 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 1.75 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	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 1.75 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.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 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g
Tízórai	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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	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 Korpovit keksz(6db=0,24cs) 0.36 CO (1;12;) EN:783.0kcal ZS:22.6g TZS:9.4g SZH:120.9g CK:7.8g FH:18.3g SÓ:1.8g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	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 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g	Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 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 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 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 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g
Ebéd	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 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. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Diab. kölesfelfűt * (3;7;) EN:412.0kcal ZS:16.8g TZS:7.0g SZH:50.3g CK:19.9g FH:13.7g SÓ:1.2g CA:240.0mg	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 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. sárgarépa főz. * (1;7;) EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g 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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (250 g) EN:276.9kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	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 Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g 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 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	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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 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	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. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:205.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg

GasztViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	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 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 2.25 DB (1;7;) EN:334.1kcal ZS:2.8g TZS:1.2g SZH:63.0g CK:2.6g FH:11.3g SÓ:1.6g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g 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 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 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g 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	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 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 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 Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1980.0 kcal; ZS: 80.0 g; TZS: 25.4 g; SZH: 227.6 g; CK: 17.9 g; FH: 76.3 g; SÓ: 10.7 g; CA: 198.0 mg;	EN: 2419.2 kcal; ZS: 65.4 g; TZS: 28.9 g; SZH: 329.8 g; CK: 37.8 g; FH: 114.3 g; SÓ: 10.4 g; CA: 604.0 mg;	EN: 1713.8 kcal; ZS: 60.1 g; TZS: 18.6 g; SZH: 217.6 g; CK: 24.8 g; FH: 66.1 g; SÓ: 11.3 g; CA: 345.0 mg;	EN: 2194.9 kcal; ZS: 100.2 g; TZS: 34.9 g; SZH: 218.0 g; CK: 14.2 g; FH: 92.2 g; SÓ: 9.6 g; CA: 394.0 mg;	EN: 1826.8 kcal; ZS: 61.3 g; TZS: 20.0 g; SZH: 226.8 g; CK: 15.8 g; FH: 82.8 g; SÓ: 10.3 g; CA: 360.0 mg;	EN: 1767.5 kcal; ZS: 51.9 g; TZS: 19.2 g; SZH: 221.1 g; CK: 14.8 g; FH: 90.3 g; SÓ: 8.1 g; CA: 561.0 mg;	EN: 1981.6 kcal; ZS: 67.3 g; TZS: 21.8 g; SZH: 244.2 g; CK: 16.5 g; FH: 85.6 g; SÓ: 11.1 g; CA: 204.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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 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. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g 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 Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Tolnai sov.sajt 0.05 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 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. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g 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 Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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 CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g
Ebéd	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 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. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Diab. kölesfelfújt * (3;7;) EN:412.0kcal ZS:16.8g TZS:7.0g SZH:50.3g CK:19.9g FH:13.7g SÓ:1.2g CA:240.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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 Diab. sárgarépa főz. * (1;7;) EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Diab. almalev/B * (1;7;) EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g CA:30.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (200 g) EN:229.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g 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. 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	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g 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. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:205.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Vacsora	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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. 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 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	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g

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-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.

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Felnőtt Diabetes normal		51.hét 2025.12.15.-2025.12.21.		
GasztroTál		Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	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
	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g		Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g		Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g			Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés		EN: 1602.7 kcal; ZS: 65.9 g; TZS: 19.7 g; SZH: 179.9 g; CK: 10.5 g; FH: 63.8 g; SÓ: 9.6 g; CA: 18.0 mg;	EN: 1412.8 kcal; ZS: 36.2 g; TZS: 15.4 g; SZH: 185.0 g; CK: 26.2 g; FH: 79.5 g; SÓ: 8.0 g; CA: 540.0 mg;	EN: 1541.3 kcal; ZS: 53.0 g; TZS: 13.8 g; SZH: 200.9 g; CK: 19.3 g; FH: 57.1 g; SÓ: 10.2 g; CA: 60.0 mg;	EN: 1672.7 kcal; ZS: 70.2 g; TZS: 21.9 g; SZH: 176.0 g; CK: 11.0 g; FH: 72.9 g; SÓ: 9.3 g; CA: 330.0 mg;	EN: 1771.8 kcal; ZS: 64.0 g; TZS: 19.7 g; SZH: 227.5 g; CK: 14.4 g; FH: 63.2 g; SÓ: 9.0 g; CA: 60.0 mg;	EN: 1733.5 kcal; ZS: 62.9 g; TZS: 29.7 g; SZH: 203.5 g; CK: 12.9 g; FH: 71.1 g; SÓ: 6.7 g; CA: 336.0 mg;	EN: 1435.0 kcal; ZS: 41.0 g; TZS: 14.5 g; SZH: 183.3 g; CK: 13.4 g; FH: 72.3 g; SÓ: 10.4 g; CA: 24.0 mg;

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

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

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

Lapszám: 45 / 134

Nyomtatva: 2025.10.24. 9:47

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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	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 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Tolnai sov.sajt 0.05 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	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 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g
Ebéd	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 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. zöldbabpürefőz.* (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Diab. kölesfelfűjt * (3;7;) EN:412.0kcal ZS:16.8g TZS:7.0g SZH:50.3g CK:19.9g FH:13.7g SÓ:1.2g 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	Köménymaglevés (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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 Diab. sárgarépa főz. * (1;7;) EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g 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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (200 g) EN:229.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g 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. 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	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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 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	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 Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:378.3kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g CA:24.0mg
Vacsora	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 Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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 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 Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g

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 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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. 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
Napi összesítés	EN: 1560.1 kcal; ZS: 65.4 g; TZS: 19.7 g; SZH: 172.7 g; CK: 10.5 g; FH: 63.0 g; SÓ: 9.6 g; CA: 18.0 mg;	EN: 1399.1 kcal; ZS: 36.0 g; TZS: 15.7 g; SZH: 183.0 g; CK: 32.1 g; FH: 78.7 g; SÓ: 8.0 g; CA: 540.0 mg;	EN: 1527.5 kcal; ZS: 52.8 g; TZS: 14.0 g; SZH: 199.8 g; CK: 25.2 g; FH: 56.4 g; SÓ: 10.2 g; CA: 60.0 mg;	EN: 1651.2 kcal; ZS: 70.0 g; TZS: 22.1 g; SZH: 172.6 g; CK: 15.7 g; FH: 71.7 g; SÓ: 8.4 g; CA: 330.0 mg;	EN: 1729.2 kcal; ZS: 63.5 g; TZS: 19.7 g; SZH: 220.3 g; CK: 14.4 g; FH: 62.4 g; SÓ: 9.0 g; CA: 60.0 mg;	EN: 1575.0 kcal; ZS: 39.8 g; TZS: 14.8 g; SZH: 199.0 g; CK: 14.2 g; FH: 91.3 g; SÓ: 8.9 g; CA: 561.0 mg;	EN: 1526.4 kcal; ZS: 38.1 g; TZS: 12.5 g; SZH: 209.5 g; CK: 13.1 g; FH: 73.3 g; SÓ: 9.6 g; CA: 24.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g
Ebéd	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 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. zöldbabpüre főz* (ecet 0) (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Diab. kölesfelfűt * (3;7;) EN:412.0kcal ZS:16.8g TZS:7.0g SZH:50.3g CK:19.9g FH:13.7g SÓ:1.2g 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	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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 Diab. sárgarépa főz. * (1;7;) EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g 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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (200 g) EN:229.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g 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 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	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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 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	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. burgonya főzelék/F (ecet 0) (1;7;) EN:252.4kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:42.7g CK:0.5g FH:6.3g SÓ:1.5g CA:24.0mg
Vacsora	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. 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 Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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 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 Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g Diab. alma befőtt 0.08 KG * 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 Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g

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

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

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
GasztroVital Massza Napi táplálék	EN: 1588.9 kcal; ZS: 65.6 g; TZS: 20.0 g; SZH: 178.9 g; CK: 16.4 g; FH: 63.2 g; SÓ: 9.6 g; CA: 18.0 mg;	EN: 1399.1 kcal; ZS: 36.0 g; TZS: 15.7 g; SZH: 183.0 g; CK: 32.1 g; FH: 78.7 g; SÓ: 8.0 g; CA: 540.0 mg;	EN: 1563.8 kcal; ZS: 52.6 g; TZS: 16.7 g; SZH: 188.4 g; CK: 14.0 g; FH: 78.2 g; SÓ: 11.0 g; CA: 480.0 mg;	EN: 1651.2 kcal; ZS: 70.0 g; TZS: 22.1 g; SZH: 172.6 g; CK: 15.7 g; FH: 71.7 g; SÓ: 8.4 g; CA: 330.0 mg;	EN: 1717.2 kcal; ZS: 66.2 g; TZS: 19.4 g; SZH: 215.2 g; CK: 9.4 g; FH: 60.3 g; SÓ: 9.1 g; CA: 60.0 mg;	EN: 1745.3 kcal; ZS: 62.8 g; TZS: 29.9 g; SZH: 202.5 g; CK: 18.8 g; FH: 74.1 g; SÓ: 8.2 g; CA: 336.0 mg;	EN: 1400.4 kcal; ZS: 37.8 g; TZS: 12.4 g; SZH: 184.5 g; CK: 13.1 g; FH: 69.9 g; SÓ: 9.6 g; CA: 24.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 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 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Ebéd	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 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. zöldbabpürefőz.* (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Darált csirke (mellfilé) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g 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	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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 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. sárgarépa főz. * (1;7;) EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g 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 Húsfelfújt (csirke) (1;3;6;7;) EN:375.1kcal ZS:26.4g TZS:12.8g SZH:8.5g CK:3.9g FH:23.6g SÓ:0.5g CA:60.0mg Burgonyapüre(200g) (7;) EN:278.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.6g CA:60.0mg Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g 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. 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	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g 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	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 Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:378.3kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g CA:24.0mg
Vacsora	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg 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 Darált sonkás szelet 0,1 kg EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Darált 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 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 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	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 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 sonkás szelet 0,1 kg EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g

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

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

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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						
Napi összesítés	EN: 1520.2 kcal; ZS: 67.7 g; TZS: 21.5 g; SZH: 159.0 g; CK: 20.4 g; FH: 63.6 g; SÓ: 9.5 g; CA: 198.0 mg;	EN: 1263.0 kcal; ZS: 37.7 g; TZS: 17.4 g; SZH: 132.9 g; CK: 15.2 g; FH: 91.5 g; SÓ: 8.6 g; CA: 304.0 mg;	EN: 1428.2 kcal; ZS: 54.6 g; TZS: 15.4 g; SZH: 172.6 g; CK: 23.2 g; FH: 56.6 g; SÓ: 10.2 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1515.3 kcal; ZS: 67.9 g; TZS: 30.5 g; SZH: 159.7 g; CK: 22.5 g; FH: 57.8 g; SÓ: 7.4 g; CA: 360.0 mg;	EN: 1658.7 kcal; ZS: 65.6 g; TZS: 21.3 g; SZH: 199.2 g; CK: 18.4 g; FH: 62.8 g; SÓ: 9.0 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1516.4 kcal; ZS: 53.9 g; TZS: 27.1 g; SZH: 176.9 g; CK: 17.2 g; FH: 65.5 g; SÓ: 7.6 g; CA: 336.0 mg;	EN: 1415.7 kcal; ZS: 36.0 g; TZS: 13.8 g; SZH: 188.6 g; CK: 17.1 g; FH: 73.2 g; SÓ: 9.7 g; CA: 204.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg 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 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 Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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 Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg 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 Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g
Ebéd	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 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. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Diab. kölesfelfűjt * (3;7;) EN:412.0kcal ZS:16.8g TZS:7.0g SZH:50.3g CK:19.9g FH:13.7g SÓ:1.2g CA:240.0mg 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. 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 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. sárgarépa főz. * (1;7;) EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Diab. almalev/B * (1;7;) EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g CA:30.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (200 g) EN:229.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g 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. 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	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g 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. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:205.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Vacsora	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:10.0g 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

GasztroTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g 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	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	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	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	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g
	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB 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		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 2.25 DB (1;7;) EN:334.1kcal ZS:2.8g TZS:1.2g SZH:63.0g CK:2.6g FH:11.3g SÓ:1.6g		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	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g		Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
	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			
Napi összesítés	EN: 1866.8 kcal; ZS: 79.1 g; TZS: 25.0 g; SZH: 205.5 g; CK: 17.1 g; FH: 72.5 g; SÓ: 10.3 g; CA: 198.0 mg;	EN: 1672.7 kcal; ZS: 44.5 g; TZS: 21.0 g; SZH: 213.6 g; CK: 36.6 g; FH: 93.8 g; SÓ: 8.9 g; CA: 900.0 mg;	EN: 1501.9 kcal; ZS: 53.8 g; TZS: 14.9 g; SZH: 187.3 g; CK: 22.6 g; FH: 58.1 g; SÓ: 10.1 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1860.4 kcal; ZS: 82.9 g; TZS: 26.8 g; SZH: 187.5 g; CK: 16.7 g; FH: 78.2 g; SÓ: 9.4 g; CA: 510.0 mg;	EN: 1787.2 kcal; ZS: 68.6 g; TZS: 22.9 g; SZH: 218.0 g; CK: 19.5 g; FH: 65.7 g; SÓ: 8.7 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1749.0 kcal; ZS: 67.5 g; TZS: 32.8 g; SZH: 194.1 g; CK: 18.1 g; FH: 73.6 g; SÓ: 6.4 g; CA: 516.0 mg;	EN: 1540.6 kcal; ZS: 48.6 g; TZS: 19.6 g; SZH: 182.6 g; CK: 28.5 g; FH: 81.4 g; SÓ: 10.4 g; CA: 444.0 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); TZ(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-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: 53 / 134

Nyomtatva: 2025.10.24. 9:47

GasztVital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	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 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 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. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:159.0kcal ZS:18.0g TZS:8.4g 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. 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 Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Kenyér 0.09 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 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 Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Ebéd	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 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 zöldbabfőz * (1;) EN:159.1kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:20.5g CK:3.3g FH:5.7g SÓ:1.5g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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 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 sárgarépafőz * delikát 0 (1;) EN:187.4kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:29.8g CK:5.7g FH:4.5g SÓ:1.6g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Diab. tej 0 almaleves/B * (1;) EN:59.1kcal ZS:0.3g TZS:0.3g SZH:12.5g CK:5.2g FH:1.2g SÓ:1.0g CA:0.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (200 g) EN:229.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g 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:377.8kcal 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
Vacsora	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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Grill csirke (comb egész) Bet EN:385.3kcal ZS:27.8g TZS:8.6g FH:31.1g SÓ:2.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Napi összesítés	EN: 1479.7 kcal; ZS: 62.7 g; TZS: 18.1 g; SZH: 161.0 g; CK: 14.7 g; FH:	EN: 1078.6 kcal; ZS: 29.3 g; TZS: 7.3 g; SZH: 124.8 g; CK: 4.9 g; FH: 72.6	EN: 1448.1 kcal; ZS: 59.4 g; TZS: 18.0 g; SZH: 172.8 g; CK: 15.1 g; FH:	EN: 1671.8 kcal; ZS: 76.1 g; TZS: 21.1 g; SZH: 153.8 g; CK: 14.5 g; FH:	EN: 1405.3 kcal; ZS: 58.3 g; TZS: 18.0 g; SZH: 166.8 g; CK: 10.6 g; FH:	EN: 1473.0 kcal; ZS: 41.6 g; TZS: 10.8 g; SZH: 185.3 g; CK: 15.4 g; FH:	EN: 1371.9 kcal; ZS: 35.6 g; TZS: 8.1 g; SZH: 183.7 g; CK: 4.9 g; FH: 68.2

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
--	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

Vacsora

GasztroVital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 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 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 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 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 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 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	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 Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	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 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 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 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. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Diab. linser /házi/ 2.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g 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	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g 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
Ebéd	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 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 Diab. tej 0 zöldbabpüre.* (1;) EN:131.8kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:14.8g CK:3.3g FH:4.9g SÓ:1.5g	Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g 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	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 Diab. tej 0 sárgarépa főz * delikát 0 (1;) EN:187.4kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:29.8g CK:5.7g FH:4.5g 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 Petr. burg. (200 g) EN:229.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Diab. tej 0 almaleves/B * (1;) EN:59.1kcal ZS:0.3g TZS:0.3g SZH:12.5g CK:5.2g FH:1.2g SÓ:1.0g CA:0.0mg	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 csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g 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. 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	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:1.5g 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	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tej 0 diab.burgonya főzelék (1;) EN:203.3kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:32.5g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:1.5g
Vacsora	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	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	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	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	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	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

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	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	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g
	Búzakorpás diákrúd 2.25 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. 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	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB (1;7;) EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g
	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 62.0 g; SÓ: 10.4 g;	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g g; SÓ: 9.0 g;	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 50.8 g; SÓ: 10.1 g; CA: 0.0 mg;	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 81.7 g; SÓ: 10.3 g; CA: 0.0 mg;	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 50.7 g; SÓ: 8.8 g;	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 76.9 g; SÓ: 8.8 g; CA: 0.0 mg;	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g g; SÓ: 9.4 g; CA: 0.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	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 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 Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Búzakorpás diákrúd 1.00 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 1.50 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 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 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 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	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 1.50 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
Tízórai	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 Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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 Korpvit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;) EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	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 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 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Korpvit 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Ebéd	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 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. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Diab. kölesfelfújt * (3;7;) EN:412.0kcal ZS:16.8g TZS:7.0g SZH:50.3g CK:19.9g FH:13.7g SÓ:1.2g CA:240.0mg	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 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. sárgarépafőz. * (1;7;) EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (200 g) EN:229.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g	Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g 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. 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	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 Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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	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 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 Diab. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:205.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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	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	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g 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 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g 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	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 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 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	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 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g 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. 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 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 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 Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g 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 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 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 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	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 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 Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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 Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
Napi összesítés	EN: 2057.6 kcal; ZS: 84.5 g; TZS: 27.2 g; SZH: 235.8 g; CK: 18.9 g; FH: 76.9 g; SÓ: 10.6 g; CA: 198.0 mg;	EN: 1921.4 kcal; ZS: 51.4 g; TZS: 22.3 g; SZH: 258.7 g; CK: 34.3 g; FH: 94.8 g; SÓ: 9.2 g; CA: 720.0 mg;	EN: 1642.9 kcal; ZS: 63.4 g; TZS: 20.1 g; SZH: 197.8 g; CK: 24.8 g; FH: 61.7 g; SÓ: 10.4 g; CA: 345.0 mg;	EN: 2234.6 kcal; ZS: 98.3 g; TZS: 35.4 g; SZH: 231.0 g; CK: 15.5 g; FH: 93.3 g; SÓ: 9.7 g; CA: 394.0 mg;	EN: 1855.3 kcal; ZS: 62.7 g; TZS: 22.0 g; SZH: 227.7 g; CK: 16.2 g; FH: 84.4 g; SÓ: 9.9 g; CA: 360.0 mg;	EN: 2009.3 kcal; ZS: 75.4 g; TZS: 33.3 g; SZH: 238.1 g; CK: 20.2 g; FH: 75.6 g; SÓ: 7.1 g; CA: 336.0 mg;	EN: 1858.3 kcal; ZS: 63.1 g; TZS: 23.5 g; SZH: 226.4 g; CK: 22.4 g; FH: 83.2 g; SÓ: 11.0 g; CA: 204.0 mg;

GasztVital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 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 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 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 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 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 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 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 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 CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g
Tízórai	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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 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	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Diab. 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	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	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	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g 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 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	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 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. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Diab. kölesfelfújt * (3;7;) EN:412.0kcal ZS:16.8g TZS:7.0g SZH:50.3g CK:19.9g FH:13.7g SÓ:1.2g CA:240.0mg	Köménymaglevés (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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 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. sárgarépa főz. * (1;7;) EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g 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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (200 g) EN:229.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g 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. 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	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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 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	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:205.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg

GasztViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	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 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g 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 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 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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 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 Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g 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	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1942.9 kcal; ZS: 79.7 g; TZS: 25.2 g; SZH: 220.6 g; CK: 17.6 g; FH: 75.0 g; SÓ: 10.5 g; CA: 198.0 mg;	EN: 1660.4 kcal; ZS: 43.8 g; TZS: 19.1 g; SZH: 218.4 g; CK: 31.7 g; FH: 88.7 g; SÓ: 8.6 g; CA: 720.0 mg;	EN: 1772.7 kcal; ZS: 61.1 g; TZS: 18.9 g; SZH: 227.2 g; CK: 24.8 g; FH: 68.7 g; SÓ: 11.4 g; CA: 345.0 mg;	EN: 2156.9 kcal; ZS: 93.8 g; TZS: 33.6 g; SZH: 222.8 g; CK: 14.5 g; FH: 92.7 g; SÓ: 9.8 g; CA: 394.0 mg;	EN: 1831.6 kcal; ZS: 71.3 g; TZS: 24.7 g; SZH: 214.0 g; CK: 14.3 g; FH: 75.8 g; SÓ: 9.4 g; CA: 360.0 mg;	EN: 1894.6 kcal; ZS: 70.6 g; TZS: 31.4 g; SZH: 222.9 g; CK: 18.9 g; FH: 73.6 g; SÓ: 7.1 g; CA: 336.0 mg;	EN: 1817.8 kcal; ZS: 58.9 g; TZS: 21.8 g; SZH: 225.2 g; CK: 21.6 g; FH: 83.8 g; SÓ: 11.2 g; CA: 204.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 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 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 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 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g 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 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 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 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	Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg	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 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 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 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 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 1.50 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.36 CO (1;12;) EN:783.0kcal ZS:22.6g TZS:9.4g SZH:120.9g CK:7.8g FH:18.3g SÓ:1.8g 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Ebéd	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 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 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. zöldbabpürefőz. * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Diab. kölesfelfűjt * (3;7;) EN:412.0kcal ZS:16.8g TZS:7.0g SZH:50.3g CK:19.9g FH:13.7g SÓ:1.2g CA:240.0mg	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 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. 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 Diab. sárgarépa főz. * (1;7;) EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (200 g) EN:229.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Diab. almalev/B * (1;7;) EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g CA:30.0mg	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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g 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. 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	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 Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:205.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg

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

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	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	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	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g
	Búzakorpás diákrúd 2.50 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	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 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	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. 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	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	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg
	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	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	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
Napi összesítés	EN: 2003.4 kcal; ZS: 80.1 g; TZS: 25.8 g; SZH: 233.6 g; CK: 24.2 g; FH: 76.9 g; SÓ: 10.9 g; CA: 198.0 mg;	EN: 1848.7 kcal; ZS: 48.3 g; TZS: 22.1 g; SZH: 243.2 g; CK: 38.1 g; FH: 100.9 g; SÓ: 9.3 g; CA: 604.0 mg;	EN: 1700.0 kcal; ZS: 59.9 g; TZS: 18.9 g; SZH: 216.6 g; CK: 30.8 g; FH: 65.4 g; SÓ: 11.3 g; CA: 345.0 mg;	EN: 2132.5 kcal; ZS: 100.1 g; TZS: 34.9 g; SZH: 206.3 g; CK: 13.0 g; FH: 90.0 g; SÓ: 8.7 g; CA: 394.0 mg;	EN: 1817.8 kcal; ZS: 71.1 g; TZS: 24.9 g; SZH: 213.0 g; CK: 20.3 g; FH: 75.2 g; SÓ: 9.5 g; CA: 360.0 mg;	EN: 1810.4 kcal; ZS: 48.1 g; TZS: 16.7 g; SZH: 232.4 g; CK: 20.7 g; FH: 96.2 g; SÓ: 9.7 g; CA: 561.0 mg;	EN: 2262.1 kcal; ZS: 72.3 g; TZS: 26.4 g; SZH: 295.7 g; CK: 20.6 g; FH: 91.7 g; SÓ: 11.4 g; CA: 204.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	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 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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 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
Tízórai	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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	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 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 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	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 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g	Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg 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	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	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g 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 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	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 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. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Diab. kölesfelfűjt * (3;7;) EN:412.0kcal ZS:16.8g TZS:7.0g SZH:50.3g CK:19.9g FH:13.7g SÓ:1.2g CA:240.0mg	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 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. sárgarépa főz. * (1;7;) EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g 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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (150 g) EN:229.5kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	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 Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g 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. 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	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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 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	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:205.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg

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

GasztViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g <td> 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 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 </td> <td> Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Búzakorpás diákrúd 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 <td> Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Búzakorpás diákrúd 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 </td><td> 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 <td> Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Búzakorpás diákrúd 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 </td></td></td>	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 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. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Búzakorpás diákrúd 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 <td> Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Búzakorpás diákrúd 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 </td> <td> 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 <td> Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Búzakorpás diákrúd 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 </td></td>	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Búzakorpás diákrúd 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	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 <td> Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Búzakorpás diákrúd 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 </td>	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Búzakorpás diákrúd 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: 1842.7 kcal; ZS: 72.4 g; TZS: 23.7 g; SZH: 213.6 g; CK: 17.3 g; FH: 73.7 g; SÓ: 10.4 g; CA: 198.0 mg;	EN: 1697.4 kcal; ZS: 45.5 g; TZS: 20.0 g; SZH: 222.5 g; CK: 32.4 g; FH: 90.0 g; SÓ: 8.8 g; CA: 720.0 mg;	EN: 1429.6 kcal; ZS: 53.2 g; TZS: 14.6 g; SZH: 174.5 g; CK: 22.0 g; FH: 55.6 g; SÓ: 9.7 g; CA: 240.0 mg;	EN: 2010.3 kcal; ZS: 92.4 g; TZS: 33.1 g; SZH: 194.7 g; CK: 13.6 g; FH: 88.4 g; SÓ: 9.3 g; CA: 394.0 mg;	EN: 1631.3 kcal; ZS: 56.8 g; TZS: 19.7 g; SZH: 191.5 g; CK: 14.3 g; FH: 79.5 g; SÓ: 9.5 g; CA: 360.0 mg;	EN: 1759.4 kcal; ZS: 69.7 g; TZS: 30.9 g; SZH: 196.5 g; CK: 12.6 g; FH: 70.0 g; SÓ: 6.5 g; CA: 336.0 mg;	EN: 1577.8 kcal; ZS: 52.4 g; TZS: 17.8 g; SZH: 191.5 g; CK: 14.8 g; FH: 73.8 g; SÓ: 10.5 g; CA: 24.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 0.05 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	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
Tízórai	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g 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 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Diab. 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/ 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. 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	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g 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 0.05 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	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g 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 zöldbabbpüre. * (1;) EN:131.8kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:14.8g CK:3.3g FH:4.9g SÓ:1.5g	Darált csirke (mellfilé) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g 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	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 Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. tej 0 sárgarépa főz./ * (1;) EN:213.4kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:35.0g CK:7.6g FH:5.4g SÓ:1.7g	Tej 0 burgonyapüre 150g EN:169.2kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:1.5g Diab. tej 0 almaleves/B * (1;) EN:59.1kcal ZS:0.3g TZS:0.3g SZH:12.5g CK:5.2g FH:1.2g SÓ:1.0g CA:0.0mg Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g	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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g Diab. tej 0 tökfőzelék* (delikát 0) (1;) EN:140.8kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:1.5g Diab. 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	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g 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	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 Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Tej 0 diab.burgonya főzelék (1;) EN:203.3kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:32.5g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:1.5g
Vacsora	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g 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. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Darált sonkás szelet 0,1 kg EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g Kenyér 0.09 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 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	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 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 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. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Kenyér 0.09 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 sonkás szelet 0,1 kg EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g

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

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

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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
Napi összesítés	EN: 1713.1 kcal; ZS: 75.0 g; TZS: 24.1 g; SZH: 188.5 g; CK: 26.9 g; FH: 65.7 g; SÓ: 11.4 g;	EN: 1315.6 kcal; ZS: 37.0 g; TZS: 13.9 g; SZH: 161.0 g; CK: 18.4 g; FH: 77.3 g; SÓ: 8.7 g;	EN: 1252.7 kcal; ZS: 41.0 g; TZS: 14.0 g; SZH: 158.6 g; CK: 28.7 g; FH: 57.7 g; SÓ: 10.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1570.0 kcal; ZS: 62.6 g; TZS: 22.8 g; SZH: 186.0 g; CK: 20.5 g; FH: 57.8 g; SÓ: 8.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1760.2 kcal; ZS: 77.6 g; TZS: 26.6 g; SZH: 204.6 g; CK: 16.2 g; FH: 57.1 g; SÓ: 8.6 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1528.2 kcal; ZS: 47.8 g; TZS: 15.8 g; SZH: 189.3 g; CK: 21.5 g; FH: 73.5 g; SÓ: 8.5 g;	EN: 1537.9 kcal; ZS: 51.5 g; TZS: 18.4 g; SZH: 189.8 g; CK: 19.3 g; FH: 71.3 g; SÓ: 11.3 g;

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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 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. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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 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. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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 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
Tízórai	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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	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 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 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	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 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g	Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg 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	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	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g 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 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	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 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. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Diab. kölesfelfűt * (3;7;) EN:412.0kcal ZS:16.8g TZS:7.0g SZH:50.3g CK:19.9g FH:13.7g SÓ:1.2g CA:240.0mg	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 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. sárgarépa főz. * (1;7;) EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g 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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (200 g) EN:229.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	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 Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g 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. 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	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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 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	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. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:205.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg

GasztViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	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 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g 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 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 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 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g 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 Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g 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 Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Búzakorpás diákrúd 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: 1905.7 kcal; ZS: 79.4 g; TZS: 25.1 g; SZH: 213.6 g; CK: 17.3 g; FH: 73.7 g; SÓ: 10.4 g; CA: 198.0 mg;	EN: 1732.4 kcal; ZS: 45.9 g; TZS: 20.0 g; SZH: 229.5 g; CK: 32.4 g; FH: 90.4 g; SÓ: 8.8 g; CA: 720.0 mg;	EN: 1528.2 kcal; ZS: 58.5 g; TZS: 18.0 g; SZH: 182.6 g; CK: 23.4 g; FH: 59.8 g; SÓ: 10.4 g; CA: 345.0 mg;	EN: 2082.7 kcal; ZS: 93.2 g; TZS: 33.3 g; SZH: 208.8 g; CK: 13.9 g; FH: 90.2 g; SÓ: 9.5 g; CA: 394.0 mg;	EN: 1666.3 kcal; ZS: 57.2 g; TZS: 19.7 g; SZH: 198.5 g; CK: 14.3 g; FH: 79.9 g; SÓ: 9.5 g; CA: 360.0 mg;	EN: 1783.1 kcal; ZS: 69.7 g; TZS: 30.9 g; SZH: 201.9 g; CK: 18.0 g; FH: 70.0 g; SÓ: 6.5 g; CA: 336.0 mg;	EN: 1669.3 kcal; ZS: 57.7 g; TZS: 21.3 g; SZH: 197.2 g; CK: 20.5 g; FH: 78.8 g; SÓ: 10.6 g; CA: 204.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 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 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 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 1.25 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g 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	Búzakorpás diákrúd 1.00 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	Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Diab. 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 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 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 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 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 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g 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 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Ebéd	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 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. zöldbabpürefőz.* (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Diab. kölesfelfűjt * (3;7;) EN:412.0kcal ZS:16.8g TZS:7.0g SZH:50.3g CK:19.9g FH:13.7g SÓ:1.2g CA:240.0mg	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. 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 Diab. sárgarépa főz. * (1;7;) EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (200 g) EN:229.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Diab. almalev/B * (1;7;) EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g CA:30.0mg	Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g 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. 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. 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	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 Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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	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. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:205.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg

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

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	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	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 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g
	Búzakorpás diákrúd 2.50 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	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 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	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. 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	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	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg
	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	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	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
Napi összesítés	EN: 1892.0 kcal; ZS: 79.0 g; TZS: 25.3 g; SZH: 212.6 g; CK: 23.3 g; FH: 73.1 g; SÓ: 10.4 g; CA: 198.0 mg;	EN: 1774.4 kcal; ZS: 47.7 g; TZS: 21.8 g; SZH: 229.2 g; CK: 37.5 g; FH: 98.4 g; SÓ: 8.9 g; CA: 604.0 mg;	EN: 1551.5 kcal; ZS: 58.7 g; TZS: 18.3 g; SZH: 188.6 g; CK: 29.6 g; FH: 60.4 g; SÓ: 10.6 g; CA: 345.0 mg;	EN: 2058.3 kcal; ZS: 99.4 g; TZS: 34.5 g; SZH: 192.3 g; CK: 12.4 g; FH: 87.5 g; SÓ: 8.4 g; CA: 394.0 mg;	EN: 1652.4 kcal; ZS: 57.0 g; TZS: 20.0 g; SZH: 197.5 g; CK: 20.3 g; FH: 79.4 g; SÓ: 9.5 g; CA: 360.0 mg;	EN: 1736.1 kcal; ZS: 47.5 g; TZS: 16.4 g; SZH: 218.4 g; CK: 20.2 g; FH: 93.7 g; SÓ: 9.3 g; CA: 561.0 mg;	EN: 1594.0 kcal; ZS: 54.5 g; TZS: 19.0 g; SZH: 190.0 g; CK: 14.2 g; FH: 75.3 g; SÓ: 9.7 g; CA: 204.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 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 Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) 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 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	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 1.50 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
Tízórai	Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg	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 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. 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 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 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g 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 * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g 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 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Ebéd	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 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. zöldbabpüre főz* (ecet 0) (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Diab. kölesfelfújt * (3;7;) EN:412.0kcal ZS:16.8g TZS:7.0g SZH:50.3g CK:19.9g FH:13.7g SÓ:1.2g CA:240.0mg	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. 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 Diab. sárgarépa főz. * (1;7;) EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (200 g) EN:229.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Diab. almalev/B * (1;7;) EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g CA:30.0mg	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 Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g 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. 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	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 Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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	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 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 Diab. burgonya főzelék/F (ecet 0) (1;7;) EN:252.4kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:42.7g CK:0.5g FH:6.3g SÓ:1.5g CA:24.0mg

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	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	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 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g	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	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	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g
	Búzakorpás diákrúd 2.50 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	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 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
	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	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. 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	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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	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		Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
Napi összesítés	EN: 1929.1 kcal; ZS: 79.4 g; TZS: 25.5 g; SZH: 219.6 g; CK: 23.6 g; FH: 74.4 g; SÓ: 10.5 g; CA: 198.0 mg;	EN: 1737.2 kcal; ZS: 47.4 g; TZS: 21.7 g; SZH: 222.2 g; CK: 37.2 g; FH: 97.1 g; SÓ: 8.7 g; CA: 604.0 mg;	EN: 1707.1 kcal; ZS: 67.0 g; TZS: 23.6 g; SZH: 191.5 g; CK: 19.4 g; FH: 77.7 g; SÓ: 11.7 g; CA: 645.0 mg;	EN: 2058.3 kcal; ZS: 99.4 g; TZS: 34.5 g; SZH: 192.3 g; CK: 12.4 g; FH: 87.5 g; SÓ: 8.4 g; CA: 394.0 mg;	EN: 1938.5 kcal; ZS: 77.1 g; TZS: 27.5 g; SZH: 222.3 g; CK: 15.4 g; FH: 81.7 g; SÓ: 9.6 g; CA: 360.0 mg;	EN: 2180.5 kcal; ZS: 87.9 g; TZS: 39.4 g; SZH: 246.5 g; CK: 19.6 g; FH: 81.2 g; SÓ: 8.6 g; CA: 336.0 mg;	EN: 1708.7 kcal; ZS: 57.7 g; TZS: 21.3 g; SZH: 206.2 g; CK: 20.5 g; FH: 79.7 g; SÓ: 10.6 g; CA: 204.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 0.07 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) 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 0.07 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) 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 0.04 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. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Kenyér 0.06 KG (1;6;) EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g Diab. 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	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	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	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 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	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Diab. linser /házi/ 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 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 0.04 KG (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g	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 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. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g 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	Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;) EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g 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	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 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. zöldbabpürefőz. * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg	Darált csirke (mellfilé) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g 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. 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 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. sárgarépa főz. * (1;7;) EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg	Burgonyapüre(200g) (7;) EN:278.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.6g 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 Húsfelfújt (csirke) (1;3;6;7;) EN:375.1kcal ZS:26.4g TZS:12.8g SZH:8.5g CK:3.9g FH:23.6g SÓ:0.5g 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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g 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. 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	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g 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	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. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:205.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg

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-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.

GasztViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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	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	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	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
	Darált zala felvágott EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g	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
	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	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. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Kenyér 0.06 KG (1;6;) EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g	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	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	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	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	Kenyér 0.05 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						
Napi összesítés	EN: 1747.0 kcal; ZS: 80.3 g; TZS: 26.5 g; SZH: 179.1 g; CK: 26.5 g; FH: 71.1 g; SÓ: 10.0 g; CA: 378.0 mg;	EN: 1588.7 kcal; ZS: 48.6 g; TZS: 23.2 g; SZH: 177.8 g; CK: 24.6 g; FH: 100.9 g; SÓ: 10.0 g; CA: 409.0 mg;	EN: 1463.5 kcal; ZS: 55.7 g; TZS: 16.5 g; SZH: 177.4 g; CK: 28.3 g; FH: 58.5 g; SÓ: 10.9 g; CA: 345.0 mg;	EN: 1825.6 kcal; ZS: 92.4 g; TZS: 39.8 g; SZH: 170.8 g; CK: 18.1 g; FH: 69.3 g; SÓ: 6.6 g; CA: 319.0 mg;	EN: 1628.5 kcal; ZS: 70.3 g; TZS: 24.7 g; SZH: 182.6 g; CK: 24.6 g; FH: 61.6 g; SÓ: 8.7 g; CA: 345.0 mg;	EN: 1627.3 kcal; ZS: 61.0 g; TZS: 28.6 g; SZH: 187.1 g; CK: 22.7 g; FH: 66.4 g; SÓ: 7.7 g; CA: 336.0 mg;	EN: 1583.5 kcal; ZS: 52.7 g; TZS: 20.3 g; SZH: 191.9 g; CK: 19.9 g; FH: 76.7 g; SÓ: 11.1 g; CA: 204.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 0.09 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 Húskrem 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 Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Diab. 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	Húskrem 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 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. 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	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 0.07 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	Húskrem topp.30 g 1.00 D (1;6;9;10;) 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
Tízórai	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g 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 Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	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 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/ 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 Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Diab. linser /házi/ 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 Kenyér 0.05 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 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 Kenyér 0.05 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	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 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 zöldbabfőz * (1;) EN:159.1kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:20.5g CK:3.3g FH:5.7g SÓ:1.5g	Kenyér 0.03 KG (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g 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	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. 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 Diab. tej 0 sárgarépa főz * delikát 0 (1;) EN:187.4kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:29.8g CK:5.7g FH:4.5g 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 Petr. burg. (200 g) EN:229.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Diab. tej 0 almaleves/B * (1;) EN:59.1kcal ZS:0.3g TZS:0.3g SZH:12.5g CK:5.2g FH:1.2g SÓ:1.0g CA:0.0mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g 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. 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	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 Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:1.5g 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	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tej 0 diab.burgonya főzelék (1;) EN:203.3kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:32.5g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:1.5g
Vacsora	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	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0,1 KG (1;6;) EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g	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 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 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	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 0,1 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 Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 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); 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-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	Kenyér 0.12 KG (1;6;) EN:289.2kcal ZS:1.2g TZS:0.2g SZH:57.6g CK:1.9g FH:10.3g SÓ:1.8g	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	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	Grill csirke (comb egész) Bet EN:385.3kcal ZS:27.8g TZS:8.6g FH:31.1g SÓ:2.0g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g	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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	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: 1802.3 kcal; ZS: 75.5 g; TZS: 23.9 g; SZH: 204.8 g; CK: 21.4 g; FH: 68.9 g; SÓ: 11.7 g;	EN: 1584.3 kcal; ZS: 47.5 g; TZS: 15.5 g; SZH: 196.4 g; CK: 14.1 g; FH: 84.6 g; SÓ: 10.9 g;	EN: 1590.5 kcal; ZS: 62.3 g; TZS: 18.9 g; SZH: 193.4 g; CK: 22.0 g; FH: 58.7 g; SÓ: 12.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2100.1 kcal; ZS: 105.7 g; TZS: 34.6 g; SZH: 187.9 g; CK: 9.6 g; FH: 87.9 g; SÓ: 10.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1847.8 kcal; ZS: 76.3 g; TZS: 25.9 g; SZH: 225.5 g; CK: 11.6 g; FH: 60.4 g; SÓ: 9.7 g;	EN: 1675.4 kcal; ZS: 54.0 g; TZS: 16.5 g; SZH: 204.5 g; CK: 16.1 g; FH: 80.4 g; SÓ: 9.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1612.8 kcal; ZS: 53.3 g; TZS: 16.1 g; SZH: 202.7 g; CK: 7.6 g; FH: 72.3 g; SÓ: 10.7 g; CA: 0.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Búzakorpás diákrúd 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 Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g 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. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g 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. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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
Tízórai	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 0.25 DB (1;7;) EN:37.1kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:7.0g CK:0.3g FH:1.3g SÓ:0.2g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g 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 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g 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 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Ebéd	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 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. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Diab. kölesfelfűt * (3;7;) EN:412.0kcal ZS:16.8g TZS:7.0g SZH:50.3g CK:19.9g FH:13.7g SÓ:1.2g CA:240.0mg	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 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. sárgarépa főz. * (1;7;) EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g 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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (150 g) EN:229.5kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	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 Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g 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. 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	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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 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	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:205.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg

GasztViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	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 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Búzakorpás diákrúd 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	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 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB (7;) EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g 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 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 Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g 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 Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Búzakorpás diákrúd 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: 1757.3 kcal; ZS: 78.1 g; TZS: 24.5 g; SZH: 185.6 g; CK: 16.2 g; FH: 68.7 g; SÓ: 9.6 g; CA: 198.0 mg;	EN: 1511.8 kcal; ZS: 42.6 g; TZS: 18.6 g; SZH: 190.4 g; CK: 30.6 g; FH: 83.7 g; SÓ: 7.9 g; CA: 720.0 mg;	EN: 1416.8 kcal; ZS: 57.6 g; TZS: 17.6 g; SZH: 161.6 g; CK: 22.6 g; FH: 56.1 g; SÓ: 9.8 g; CA: 345.0 mg;	EN: 2008.1 kcal; ZS: 92.5 g; TZS: 33.0 g; SZH: 194.7 g; CK: 13.3 g; FH: 87.5 g; SÓ: 9.1 g; CA: 394.0 mg;	EN: 1592.0 kcal; ZS: 56.6 g; TZS: 19.5 g; SZH: 184.5 g; CK: 13.8 g; FH: 77.4 g; SÓ: 9.1 g; CA: 360.0 mg;	EN: 1671.8 kcal; ZS: 68.7 g; TZS: 30.5 g; SZH: 180.9 g; CK: 17.2 g; FH: 66.2 g; SÓ: 6.0 g; CA: 336.0 mg;	EN: 1595.1 kcal; ZS: 57.1 g; TZS: 21.0 g; SZH: 183.2 g; CK: 19.9 g; FH: 76.3 g; SÓ: 10.2 g; CA: 204.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	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 bébidessert (4 hó) 1.DB. EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g B. brokkoli cs.hússal, tésztával, sajttal (8 hó) 1 DB (1;) EN:149.6kcal ZS:5.1g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:0.9g FH:7.9g SÓ:0.6g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Kenyér 0.05 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. cukkini csirkehússal rizszel (tej 0) (8 hó) 1 DB EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g B. alma-őszibarack bébidessert (4 hó) 1.DB. EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g	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 * (7;) 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 B. alma-őszibarack bébidessert (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	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Kenyér 0.05 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. sütőtök-alma bébidessert (4 hó) 1 DB EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g B. cukkini csirkehússal rizszel (tej 0) (8 hó) 1 DB EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g	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. 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 Kenyér 0.05 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 bébidessert (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. 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 B. sütőtök-alma bébidessert (4 hó) 1 DB EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g B. 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 (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 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. sütőtök rizszel, sonkával (11 hó) 1 DB (7;) EN:147.4kcal ZS:5.9g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:2.4g FH:5.5g SÓ:0.8g B. alma-őszibarack bébidessert (4 hó) 1.DB. EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g
Ebéd	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. zöldbabbüfőz.* (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg 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 csirke (mellfilé) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g Sertésragu leves *(diétás, turmixolva) (1;3;) EN:336.5kcal ZS:23.4g TZS:7.4g SZH:11.2g CK:1.4g FH:20.1g SÓ:1.7g 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	Diab. köménym.leves turmixolva (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 Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. sárgarépa-főz.* turmixolva (1;7;) EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g 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	Burgonyapüre(200g) (7;) EN:278.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.6g 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 Húsfelfűjt (csirke) (1;3;6;7;) EN:375.1kcal ZS:26.4g TZS:12.8g SZH:8.5g CK:3.9g FH:23.6g SÓ:0.5g CA:60.0mg	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. 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 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	Lebbencsleves (turmixolva) (1;9;) EN:330.5kcal ZS:14.3g TZS:1.6g SZH:40.9g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g 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	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. burg. főzelék/F turmixolva (1;7;) EN:205.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg

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

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

Lapszám: 80 / 134

Nyomtatva: 2025.10.24. 9:47

GasztViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 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	B. süttőtökpüre csirkehússal (5 hó) 1.00 DB. EN:107.6kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:13.9g CK:4.1g FH:5.4g 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 Kenyér 0.09 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 Kenyér 0.09 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 Kenyér 0.05 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	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	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 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 Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Darált sonkás szelet 0,1 kg EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
Napi összesítés	EN: 1457.7 kcal; ZS: 51.9 g; TZS: 21.2 g; SZH: 167.6 g; CK: 43.4 g; FH: 71.3 g; SÓ: 8.4 g; CA: 414.0 mg;	EN: 1747.8 kcal; ZS: 66.3 g; TZS: 26.5 g; SZH: 183.0 g; CK: 47.1 g; FH: 96.4 g; SÓ: 6.5 g; CA: 580.0 mg;	EN: 1342.7 kcal; ZS: 37.4 g; TZS: 14.1 g; SZH: 175.5 g; CK: 45.7 g; FH: 68.1 g; SÓ: 9.2 g; CA: 456.0 mg;	EN: 1659.4 kcal; ZS: 65.8 g; TZS: 31.6 g; SZH: 179.1 g; CK: 46.6 g; FH: 76.6 g; SÓ: 5.5 g; CA: 634.0 mg;	EN: 1511.2 kcal; ZS: 51.3 g; TZS: 19.4 g; SZH: 184.1 g; CK: 58.1 g; FH: 66.9 g; SÓ: 7.9 g; CA: 456.0 mg;	EN: 1632.1 kcal; ZS: 43.2 g; TZS: 11.1 g; SZH: 215.9 g; CK: 38.2 g; FH: 79.4 g; SÓ: 7.4 g; CA: 456.0 mg;	EN: 1436.3 kcal; ZS: 36.2 g; TZS: 15.7 g; SZH: 190.2 g; CK: 61.4 g; FH: 74.7 g; SÓ: 9.9 g; CA: 624.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Búzakorpás diákrúd 1.00 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	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Búzakorpás diákrúd 1.00 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 Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
Tízórai	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 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	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 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 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 0.25 DB (1;7;) EN:37.1kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:7.0g CK:0.3g FH:1.3g SÓ:0.2g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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	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 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
Ebéd	Csontleves(ures) * EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Diab. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g 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 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. sárgarépa főz. * (1;7;) EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (150 g) EN:229.5kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:1.5g Diab. almalev/B * (1;7;) EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g CA:30.0mg	Csontleves(ures) * EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g 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	Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Párolt zöldborsó * EN:249.5kcal ZS:5.6g TZS:0.7g SZH:27.6g FH:16.4g SÓ:1.7g Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:1.5g	Zöldségleves (tészta 0) * EN:52.0kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:1.4g FH:0.9g SÓ:1.0g Petr. burg. (150 g) EN:229.5kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.8g FH:5.0g 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

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Búzakorpás diákrúd 1.00 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 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 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;) EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g 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	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g 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 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 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 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	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Búzakorpás diákrúd 1.00 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 Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
Napi összesítés	EN: 1383.2 kcal; ZS: 57.9 g; TZS: 22.0 g; SZH: 138.7 g; CK: 15.2 g; FH: 69.9 g; SÓ: 9.4 g; CA: 303.0 mg;	EN: 1408.5 kcal; ZS: 44.3 g; TZS: 18.1 g; SZH: 149.3 g; CK: 12.3 g; FH: 93.2 g; SÓ: 9.4 g; CA: 540.0 mg;	EN: 1236.3 kcal; ZS: 53.2 g; TZS: 18.1 g; SZH: 122.8 g; CK: 22.3 g; FH: 59.3 g; SÓ: 9.2 g; CA: 345.0 mg;	EN: 1663.2 kcal; ZS: 72.1 g; TZS: 26.5 g; SZH: 162.2 g; CK: 14.3 g; FH: 81.0 g; SÓ: 8.3 g; CA: 394.0 mg;	EN: 1205.8 kcal; ZS: 46.2 g; TZS: 19.5 g; SZH: 123.0 g; CK: 12.2 g; FH: 68.1 g; SÓ: 8.4 g; CA: 540.0 mg;	EN: 1326.0 kcal; ZS: 39.8 g; TZS: 13.1 g; SZH: 155.7 g; CK: 10.2 g; FH: 72.5 g; SÓ: 7.1 g; CA: 285.0 mg;	EN: 1401.8 kcal; ZS: 45.6 g; TZS: 14.6 g; SZH: 169.1 g; CK: 12.7 g; FH: 66.7 g; SÓ: 8.7 g; CA: 180.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 0.07 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	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 0.06 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	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.07 KG (1;6;) EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	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 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.05 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 0.08 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 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 0.07 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 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
Tízórai	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Kenyér 0.03 KG (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g	Korpvit 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 Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Kenyér 0.03 KG (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g	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 0.06 KG (1;6;) EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg	Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Kenyér 0.03 KG (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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 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/ 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 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	Korpvit 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 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
Ebéd	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. zöldbabpürefőz. * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Diab. kölesfelfűjt * (3;7;) EN:412.0kcal ZS:16.8g TZS:7.0g SZH:50.3g CK:19.9g FH:13.7g SÓ:1.2g CA:240.0mg	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 Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. sárgarépa főz. * (1;7;) EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg	Burgonyapüre(200g) (7;) EN:278.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.6g 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 Húsfelfűjt (csirke) (1;3;6;7;) EN:375.1kcal ZS:26.4g TZS:12.8g SZH:8.5g CK:3.9g FH:23.6g SÓ:0.5g 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	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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g 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	Rántott leves (diétás) (1;) EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Diab. 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	Tükrő tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Diab. burgonya főzelék/F (ecet 0) (1;7;) EN:252.4kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:42.7g CK:0.5g FH:6.3g SÓ:1.5g CA:24.0mg

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. * - édesítőszeret tartalmaz.

GasztViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	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 0,1 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 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 (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g 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. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Kenyér 0.08 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 Krémsajt (tömlős) 50 g 1 DB (7;) EN:91.0kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:3.0g CK:2.5g FH:4.2g SÓ:0.3g CA:275.0mg	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g 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	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg 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	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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 0,1 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	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 0,1 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
Napi összesítés	EN: 1873.6 kcal; ZS: 81.1 g; TZS: 31.6 g; SZH: 206.8 g; CK: 15.8 g; FH: 71.0 g; SÓ: 8.1 g; CA: 303.0 mg;	EN: 1652.9 kcal; ZS: 58.4 g; TZS: 22.8 g; SZH: 185.8 g; CK: 38.9 g; FH: 91.7 g; SÓ: 7.2 g; CA: 844.0 mg;	EN: 1581.9 kcal; ZS: 60.2 g; TZS: 24.7 g; SZH: 180.1 g; CK: 18.4 g; FH: 74.2 g; SÓ: 8.8 g; CA: 815.0 mg;	EN: 2055.7 kcal; ZS: 102.4 g; TZS: 45.3 g; SZH: 184.4 g; CK: 24.1 g; FH: 89.5 g; SÓ: 6.8 g; CA: 730.0 mg;	EN: 1600.2 kcal; ZS: 64.8 g; TZS: 25.2 g; SZH: 180.1 g; CK: 26.3 g; FH: 72.1 g; SÓ: 8.1 g; CA: 649.0 mg;	EN: 1604.5 kcal; ZS: 55.9 g; TZS: 21.0 g; SZH: 196.4 g; CK: 12.2 g; FH: 69.5 g; SÓ: 8.4 g; CA: 321.0 mg;	EN: 1831.5 kcal; ZS: 79.1 g; TZS: 35.9 g; SZH: 206.4 g; CK: 13.5 g; FH: 61.4 g; SÓ: 7.6 g; CA: 519.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g	Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	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
	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	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g	Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Diab. 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	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
	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
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 Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	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 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. linsér /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 Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg	Korpotit keksz(6db=0,24cs) 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 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 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	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
	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg		Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g	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 0.05 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: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(comb) felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g Tej 0 burgonyapüré (200g) EN:188.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g FH:5.0g 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/F EN:160.0kcal ZS:0.8g SZH:33.2g CK:3.6g FH:4.8g 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	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(comb) felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g 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 Diab. tej 0 sárgarépa főz * delikát 0 (1;) EN:187.4kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:29.8g CK:5.7g FH:4.5g SÓ:1.6g	Diab. alma befőtt 0.08 KG * EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g 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 Diab. tej 0 almaleves/B * (1;) EN:59.1kcal ZS:0.3g TZS:0.3g SZH:12.5g CK:5.2g FH:1.2g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:131.4kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:21.2g CK:2.8g FH:3.2g SÓ:1.5g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Diab. tej 0 tökfőzelék* (delikát 0) (1;) EN:140.8kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:1.5g	Diab. 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(comb) felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g 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 Párolt rizsköret (80 g) EN:484.1kcal ZS:23.2g TZS:2.6g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g	Főtt csirke(comb) felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g 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 Tej 0 burgonya főzelék/F (1;) EN:377.8kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:66.7g CK:0.0g FH:9.1g SÓ:1.5g
Vacsora	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	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	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	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

GasztViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Búzakorpás diákrúd 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	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	Kenyér 0.09 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	Ropi 1cs (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg	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 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 Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg
Napi összesítés	EN: 1750.9 kcal; ZS: 52.7 g; TZS: 21.0 g; SZH: 218.6 g; CK: 25.3 g; FH: 87.4 g; SÓ: 9.7 g; CA: 600.0 mg;	EN: 1642.9 kcal; ZS: 41.0 g; TZS: 18.6 g; SZH: 204.2 g; CK: 20.7 g; FH: 105.7 g; SÓ: 10.4 g; CA: 544.0 mg;	EN: 1450.4 kcal; ZS: 47.5 g; TZS: 18.6 g; SZH: 175.1 g; CK: 33.5 g; FH: 72.6 g; SÓ: 8.6 g; CA: 600.0 mg;	EN: 1704.7 kcal; ZS: 72.4 g; TZS: 26.2 g; SZH: 182.4 g; CK: 15.9 g; FH: 77.2 g; SÓ: 7.2 g; CA: 364.0 mg;	EN: 1717.3 kcal; ZS: 40.9 g; TZS: 14.8 g; SZH: 245.3 g; CK: 23.2 g; FH: 81.4 g; SÓ: 11.3 g; CA: 420.0 mg;	EN: 1939.7 kcal; ZS: 70.7 g; TZS: 23.3 g; SZH: 231.6 g; CK: 32.4 g; FH: 88.2 g; SÓ: 8.4 g; CA: 544.0 mg;	EN: 1846.9 kcal; ZS: 62.7 g; TZS: 24.1 g; SZH: 222.6 g; CK: 18.6 g; FH: 85.9 g; SÓ: 9.7 g; CA: 600.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:227.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg 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 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 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 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 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	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:244.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:229.8kcal 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	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 sertésszelet (natúr) EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g Só 0 zöldbab főzelék * (1;7;) EN:206.3kcal ZS:8.4g TZS:2.6g SZH:22.9g CK:4.8g FH:7.4g SÓ:0.0g CA:18.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Só 0 sertésragu leves* (1;) EN:157.1kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:9.6g CK:1.1g FH:18.1g SÓ:0.2g Darafelfújt (1;3;7;) EN:636.5kcal ZS:18.3g TZS:8.3g SZH:98.0g CK:39.6g FH:18.6g SÓ:0.3g 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 Búzakorpás diákrúd 1.00 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 csurg. tojásleves (1;3;) EN:117.3kcal ZS:6.7g TZS:1.0g SZH:11.1g CK:0.0g FH:2.7g SÓ:0.0g 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 sárgarépa főzelék * (1;7;) EN:272.7kcal ZS:6.9g TZS:1.8g SZH:43.9g CK:16.6g FH:7.3g SÓ:0.3g 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	Só 0 erdei gyümölcsleves* (1;7;) EN:234.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:41.2g CK:31.5g FH:2.7g 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 Só 0 petr. burgonya (200 g) EN:271.4kcal ZS:9.6g TZS:1.0g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:0.0g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Só 0 sav. húsgaluska leves (sert. (1;3;7;)) EN:324.4kcal ZS:20.5g TZS:7.3g SZH:16.7g CK:1.1g FH:17.5g SÓ:0.2g CA:12.0mg Só 0 grill csirkemell (filé) (10 dkg) EN:279.8kcal ZS:21.0g TZS:2.9g FH:21.2g SÓ:0.1g 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 Búzakorpás diákrúd 1.00 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 lebbencsleves -Bet- (1;9;) EN:331.2kcal ZS:14.4g TZS:1.6g SZH:41.0g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:0.1g 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:359.4kcal 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 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 sertésszelet (natúr) EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g Só 0 sült burgonya (280g) EN:558.9kcal ZS:28.3g TZS:3.0g SZH:60.7g FH:8.3g SÓ:0.0g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
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 Só 0 rántott sertésszelet (1;3;) EN:828.1kcal ZS:66.2g TZS:9.7g SZH:30.2g CK:0.4g FH:27.7g SÓ:0.6g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Só 0 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	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 Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Só 0 sertésszelet (natúr) EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Felnőtt Sotlan		51.hét 2025.12.15.-2025.12.21.	
Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g		Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g		Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 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: 2329.7 kcal; ZS: 105.9 g; TZS: 25.3 g; SZH: 244.6 g; CK: 61.5 g; FH: 89.8 g; SÓ: 4.5 g; CA: 498.0 mg;	EN: 2040.4 kcal; ZS: 68.9 g; TZS: 39.0 g; SZH: 260.4 g; CK: 74.8 g; FH: 84.2 g; SÓ: 4.2 g; CA: 859.0 mg;	EN: 1832.1 kcal; ZS: 70.5 g; TZS: 25.6 g; SZH: 199.5 g; CK: 43.3 g; FH: 92.6 g; SÓ: 5.4 g; CA: 1032.0 mg;	EN: 2319.4 kcal; ZS: 95.9 g; TZS: 35.0 g; SZH: 251.8 g; CK: 70.1 g; FH: 100.1 g; SÓ: 5.4 g; CA: 669.0 mg;	EN: 1917.5 kcal; ZS: 79.8 g; TZS: 25.9 g; SZH: 203.1 g; CK: 46.1 g; FH: 90.0 g; SÓ: 4.2 g; CA: 612.0 mg;	EN: 2310.2 kcal; ZS: 91.0 g; TZS: 37.6 g; SZH: 267.2 g; CK: 62.4 g; FH: 84.8 g; SÓ: 4.4 g; CA: 531.0 mg;	EN: 2231.6 kcal; ZS: 85.9 g; TZS: 22.4 g; SZH: 262.4 g; CK: 58.4 g; FH: 86.7 g; SÓ: 4.1 g; CA: 649.2 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-Rákmélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 89 / 134

Nyomtatva: 2025.10.24. 9:47

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:227.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg 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 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g 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 Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g 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	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:244.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg 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	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:229.8kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g 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	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 sertésszelet (natúr) EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g Só 0 zöldbab főzelék * (1;7;) EN:206.3kcal ZS:8.4g TZS:2.6g SZH:22.9g CK:4.8g FH:7.4g SÓ:0.0g CA:18.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Só 0 sertésragu leves* (1;) EN:157.1kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:9.6g CK:1.1g FH:18.1g SÓ:0.2g Darafelfújt (1;3;7;) EN:636.5kcal ZS:18.3g TZS:8.3g SZH:98.0g CK:39.6g FH:18.6g SÓ:0.3g CA:300.0mg Fahéjas szorát 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 csurg. tojásleves (1;3;) EN:117.3kcal ZS:6.7g TZS:1.0g SZH:11.1g CK:0.0g FH:2.7g SÓ:0.0g 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 sárgarépa főzelék * (1;7;) EN:272.7kcal ZS:6.9g TZS:1.8g SZH:43.9g CK:16.6g FH:7.3g SÓ:0.3g 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 Túrós palacsinta 2db/adag (1;3;7;) EN:494.1kcal ZS:24.3g TZS:7.9g SZH:52.5g CK:27.7g FH:14.3g SÓ:0.6g CA:128.0mg	Só 0 erdei gyümölcsleves* (1;7;) EN:234.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:41.2g CK:31.5g FH:2.7g 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 Só 0 petr. burgonya (200 g) EN:271.4kcal ZS:9.6g TZS:1.0g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:0.0g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Só 0 sav. húsgaluska leves (sert. (1;3;7;)) EN:324.4kcal ZS:20.5g TZS:7.3g SZH:16.7g CK:1.1g FH:17.5g SÓ:0.2g CA:12.0mg Só 0 grill csirkemell (filé) (10 dkg) EN:279.8kcal ZS:21.0g TZS:2.9g FH:21.2g SÓ:0.1g 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 Búzakorpás diákrúd 1.00 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:211.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg	Só 0 lebbencsleves -Bet- (1;9;) EN:331.2kcal ZS:14.4g TZS:1.6g SZH:41.0g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:0.1g 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:359.4kcal 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 Müzlí szelet gyüm.talpas 1.00 DB (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	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 sertésszelet (natúr) EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g Só 0 sült burgonya (280g) EN:558.9kcal ZS:28.3g TZS:3.0g SZH:60.7g FH:8.3g SÓ:0.0g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g

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 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Ebéd				Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg			Dejós izes palacsinta (1;3;7;) EN:547.3kcal ZS:22.0g TZS:3.7g SZH:73.3g CK:40.7g FH:11.3g SÓ:0.1g CA:72.0mg
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 Só 0 rántott sertésszelet (1;3;) EN:828.1kcal ZS:66.2g TZS:9.7g SZH:30.2g CK:0.4g FH:27.7g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	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	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg 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	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 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 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 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 Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Só 0 rántott sertésszelet (1;3;) EN:828.1kcal ZS:66.2g TZS:9.7g SZH:30.2g CK:0.4g FH:27.7g SÓ:0.6g 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 2712.8 kcal; ZS: 124.5 g; TZS: 34.8 g; SZH: 276.6 g; CK: 79.5 g; FH: 111.1 g; SÓ: 5.3 g; CA: 927.0 mg;	EN: 2131.9 kcal; ZS: 74.1 g; TZS: 42.4 g; SZH: 266.1 g; CK: 80.5 g; FH: 89.1 g; SÓ: 4.2 g; CA: 1039.0 mg;	EN: 2521.4 kcal; ZS: 106.1 g; TZS: 40.8 g; SZH: 252.9 g; CK: 71.8 g; FH: 128.3 g; SÓ: 7.1 g; CA: 1580.0 mg;	EN: 2622.7 kcal; ZS: 104.6 g; TZS: 40.9 g; SZH: 298.6 g; CK: 101.8 g; FH: 108.9 g; SÓ: 5.6 g; CA: 993.0 mg;	EN: 2316.9 kcal; ZS: 94.4 g; TZS: 35.6 g; SZH: 244.8 g; CK: 72.8 g; FH: 114.8 g; SÓ: 5.4 g; CA: 1176.0 mg;	EN: 2379.5 kcal; ZS: 83.5 g; TZS: 32.8 g; SZH: 271.4 g; CK: 59.0 g; FH: 120.1 g; SÓ: 5.7 g; CA: 1000.0 mg;	EN: 3492.9 kcal; ZS: 164.4 g; TZS: 34.3 g; SZH: 370.1 g; CK: 103.1 g; FH: 113.7 g; SÓ: 4.9 g; CA: 901.2 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	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 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 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 Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g
Tízórai	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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	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 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 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg 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	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	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	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 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
Ebéd	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 sertésszelet (natúr) EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g Só 0 diab. zöldbabfőzelék* (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:0.0g CA:18.0mg	Só 0 sertésragu leves* (1;) EN:157.1kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:9.6g CK:1.1g FH:18.1g SÓ:0.2g Diab. kölesfelfújt * (3;7;) EN:412.0kcal ZS:16.8g TZS:7.0g SZH:50.3g CK:19.9g FH:13.7g SÓ:1.2g CA:240.0mg Só 0 diab. zöldbabfőzelék* (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:0.0g CA:18.0mg	Só 0 diab. csurg. tojásleves (1;3;) EN:117.3kcal ZS:6.7g TZS:1.0g SZH:11.1g CK:0.0g FH:2.7g SÓ:0.0g 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. sárgarépa főz.* (1;7;) EN:216.3kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.2g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:0.2g CA:60.0mg 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 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 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 petr. burgonya (200 g) EN:271.4kcal ZS:9.6g TZS:1.0g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:0.0g	Só 0 sav. húsgaluska leves (sert. (1;3;7;)) EN:324.4kcal ZS:20.5g TZS:7.3g SZH:16.7g CK:1.1g FH:17.5g SÓ:0.2g CA:12.0mg Só 0 grill csirkemell (filé) (10 dkg) EN:279.8kcal ZS:21.0g TZS:2.9g FH:21.2g SÓ:0.1g 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 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 lebbencsleves -Bet- (1;9;) EN:331.2kcal ZS:14.4g TZS:1.6g SZH:41.0g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:0.1g 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 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 sertésszelet (natúr) EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g Só 0 sült burgonya (300g) 1/2 adag EN:312.4kcal ZS:14.2g TZS:1.5g SZH:36.8g FH:5.0g 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

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

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

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Felnőtt So 0 diab.200 CH		51.hét 2025.12.15.-2025.12.21.		
Gasztvital		Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g
	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 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 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g	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	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	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	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	Só 0 sertésszelet (natúr) EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g	
	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	Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		Búzakorpás diákrúd 2.50 DB (1;7;) EN:371.3kcal ZS:3.1g TZS:1.4g SZH:70.0g CK:2.9g FH:12.5g SÓ:1.8g	
	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g		Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g					
Napi összesítés		EN: 2276.1 kcal; ZS: 109.0 g; TZS: 23.4 g; SZH: 228.9 g; CK: 22.3 g; FH: 84.8 g; SÓ: 4.4 g; CA: 198.0 mg;	EN: 2089.4 kcal; ZS: 73.9 g; TZS: 39.8 g; SZH: 246.2 g; CK: 36.3 g; FH: 95.6 g; SÓ: 6.0 g; CA: 799.0 mg;	EN: 1901.8 kcal; ZS: 66.6 g; TZS: 22.0 g; SZH: 224.1 g; CK: 23.6 g; FH: 89.3 g; SÓ: 5.5 g; CA: 660.0 mg;	EN: 2391.4 kcal; ZS: 116.9 g; TZS: 41.7 g; SZH: 211.6 g; CK: 13.5 g; FH: 112.2 g; SÓ: 4.6 g; CA: 388.0 mg;	EN: 1989.0 kcal; ZS: 82.5 g; TZS: 26.2 g; SZH: 206.5 g; CK: 14.0 g; FH: 95.7 g; SÓ: 4.3 g; CA: 372.0 mg;	EN: 2112.3 kcal; ZS: 98.1 g; TZS: 38.8 g; SZH: 216.4 g; CK: 18.8 g; FH: 72.8 g; SÓ: 4.4 g; CA: 336.0 mg;	EN: 1963.9 kcal; ZS: 71.4 g; TZS: 19.7 g; SZH: 238.0 g; CK: 10.9 g; FH: 80.8 g; SÓ: 5.1 g; CA: 105.0 mg;
Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.								
Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)					Lapszám: 93 / 134		Nyomtatva: 2025.10.24. 9:47	

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g 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 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 Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH: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 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 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 Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Ebéd	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 Tükör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:302.4kcal ZS:15.3g TZS:7.3g SZH:31.5g CK:7.9g FH:7.4g 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g G.G. rántott burgonya -Bet (3;) EN:663.7kcal ZS:47.5g TZS:5.3g SZH:47.6g CK:0.6g FH:6.7g SÓ:1.7g G.G. sósкамártás * (7;) EN:283.9kcal ZS:10.7g TZS:4.6g SZH:42.5g CK:23.6g FH:2.0g SÓ:2.0g 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	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 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 Sárgarépa főzelék * (1;7;) EN:244.6kcal ZS:6.7g TZS:1.8g SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg 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 Műzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;) EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	G.G. almaleves/B -Bet- (7;) EN:193.9kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:35.6g CK:26.6g FH:0.9g SÓ:1.2g CA:24.0mg G.G. tojással rakott burg. -A- (3;7;) EN:407.2kcal ZS:9.2g TZS:4.4g SZH:53.1g CK:0.5g FH:12.5g SÓ:1.5g CA:24.0mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g 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. burgonyaleves/zölds. -Bet- EN:186.6kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:28.3g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:1.7g CA:12.0mg 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 G.G. tökfőzelék * -Bet- (7;) EN:258.9kcal 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:1.5g Rántott burgonya/F (1;3;) EN:555.8kcal ZS:38.3g TZS:4.3g SZH:41.6g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:1.5g CA:90.0mg Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:396.3kcal 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	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 Gombapörkölt * EN:156.9kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:9.1g CK:0.0g FH:12.2g SÓ:1.7g CA:90.0mg Főtt sz.tészta (orsó) (1;) EN:363.7kcal ZS:10.2g TZS:1.3g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.5g 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
Vacsora	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Zala felv. 0.05 KG allergénmentes EN:112.0kcal ZS:9.0g TZS:3.6g SZH:1.3g FH:6.5g SÓ:1.0g 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 Toast sonkás szelet 0,05 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:43.5kcal ZS:1.4g TZS:0.6g SZH:2.1g CK:0.3g FH:5.6g SÓ:1.4g Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g	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 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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Baromfi párizsi rúd 0,05 kg eF-eF allergénmentes EN:101.5kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:1.0g	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 Sertés sonkás szelet 0.05 KG allergénmentes EN:47.5kcal ZS:2.5g TZS:1.0g SZH:0.3g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.2g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g

GasztViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora			Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g		
Napi összesítés	EN: 1819.0 kcal; ZS: 49.0 g; TZS: 17.5 g; SZH: 304.7 g; CK: 41.4 g; FH: 35.7 g; SÓ: 10.6 g; CA: 60.0 mg;	EN: 2307.6 kcal; ZS: 81.9 g; TZS: 17.8 g; SZH: 342.2 g; CK: 44.6 g; FH: 43.0 g; SÓ: 12.3 g; CA: 60.0 mg;	EN: 2160.1 kcal; ZS: 60.1 g; TZS: 18.9 g; SZH: 359.5 g; CK: 70.6 g; FH: 44.4 g; SÓ: 13.3 g; CA: 72.0 mg;	EN: 2037.2 kcal; ZS: 44.0 g; TZS: 20.3 g; SZH: 359.2 g; CK: 60.0 g; FH: 33.3 g; SÓ: 11.2 g; CA: 153.0 mg;	EN: 2149.9 kcal; ZS: 58.4 g; TZS: 20.3 g; SZH: 368.3 g; CK: 56.8 g; FH: 30.7 g; SÓ: 13.0 g; CA: 72.0 mg;	EN: 2603.2 kcal; ZS: 87.8 g; TZS: 30.2 g; SZH: 390.9 g; CK: 48.3 g; FH: 45.2 g; SÓ: 11.3 g; CA: 315.0 mg;	EN: 1834.6 kcal; ZS: 39.0 g; TZS: 8.9 g; SZH: 324.3 g; CK: 23.5 g; FH: 44.9 g; SÓ: 12.5 g; CA: 90.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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 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 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 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 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 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 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
Ebéd	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 Tükkör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:302.4kcal ZS:15.3g TZS:7.3g SZH:31.5g CK:7.9g FH:7.4g SÓ:1.5g CA:60.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g G.G. rántott burgonya -Bet (3;) EN:663.7kcal ZS:47.5g TZS:5.3g SZH:47.6g CK:0.6g FH:6.7g SÓ:1.7g G.G. sóskamártás * (7;) EN:283.9kcal ZS:10.7g TZS:4.6g SZH:42.5g CK:23.6g FH:2.0g SÓ:2.0g CA:60.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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 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 Sárgarépa főzelék * (1;7;) EN:244.6kcal ZS:6.7g TZS:1.8g SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Múzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;) EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Erdei gyümölcsleves/*mix (1;7;) EN:267.2kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:58.9g CK:45.5g FH:2.4g SÓ:1.5g CA:24.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	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 Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Tököfőzelék* (1;7;) EN:314.2kcal ZS:15.0g TZS:7.3g SZH:37.2g CK:7.3g FH:5.9g SÓ:1.5g CA:60.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:1.5g Rántott burgonya/F (1;3;) EN:555.8kcal ZS:38.3g TZS:4.3g SZH:41.6g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:1.5g CA:90.0mg Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:396.3kcal 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	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 Gombapörkölt * EN:156.9kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:9.1g CK:0.0g FH:12.2g SÓ:1.7g CA:90.0mg Főtt sz. tészta (orsó) (1;) EN:363.7kcal ZS:10.2g TZS:1.3g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Vacsora	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Zala felv. 0.05 KG allergénmentes EN:112.0kcal ZS:9.0g TZS:3.6g SZH:1.3g FH:6.5g SÓ:1.0g	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 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 0,05 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:43.5kcal ZS:1.4g TZS:0.6g SZH:2.1g CK:0.3g FH:5.6g 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	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	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	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

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. * - édesítőszert tartalmaz.

GasztViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 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	Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g 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	Baromfi párizsi rúd 0,05 kg eF-eF allergénmentes EN:101.5kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:1.0g Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g		Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1423.5 kcal; ZS: 50.5 g; TZS: 18.0 g; SZH: 188.5 g; CK: 26.5 g; FH: 46.9 g; SÓ: 7.6 g; CA: 60.0 mg;	EN: 1998.3 kcal; ZS: 85.1 g; TZS: 18.9 g; SZH: 236.0 g; CK: 39.7 g; FH: 60.7 g; SÓ: 9.4 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1712.2 kcal; ZS: 61.7 g; TZS: 19.3 g; SZH: 231.9 g; CK: 55.1 g; FH: 54.4 g; SÓ: 9.8 g; CA: 72.0 mg;	EN: 1683.5 kcal; ZS: 61.4 g; TZS: 19.1 g; SZH: 213.3 g; CK: 50.7 g; FH: 57.8 g; SÓ: 9.4 g; CA: 129.0 mg;	EN: 1638.0 kcal; ZS: 63.0 g; TZS: 22.4 g; SZH: 204.3 g; CK: 40.7 g; FH: 58.9 g; SÓ: 8.6 g; CA: 60.0 mg;	EN: 2207.8 kcal; ZS: 89.4 g; TZS: 30.8 g; SZH: 274.7 g; CK: 33.4 g; FH: 56.5 g; SÓ: 8.2 g; CA: 315.0 mg;	EN: 1409.7 kcal; ZS: 44.9 g; TZS: 9.7 g; SZH: 191.3 g; CK: 7.4 g; FH: 56.0 g; SÓ: 8.5 g; CA: 90.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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 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 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 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 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 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 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
Ebéd	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 Tükrő tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Só 0 zöldbab főzelék * (1;7;) EN:206.3kcal ZS:8.4g TZS:2.6g SZH:22.9g CK:4.8g FH:7.4g SÓ:0.0g CA:18.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Só 0 sertésragu leves* (1;) EN:157.1kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:9.6g CK:1.1g FH:18.1g SÓ:0.2g Só 0 rántott burgonya (1;3;) EN:580.9kcal ZS:38.3g TZS:4.3g SZH:46.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.0g Só 0 sós kamártás (1;7;) EN:301.1kcal ZS:11.0g TZS:4.7g SZH:43.2g CK:22.1g FH:4.4g SÓ:0.1g CA:60.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Só 0 köménymag leves (1;) EN:109.3kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:14.1g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Só 0 vagdalt (1;3;) EN:333.1kcal ZS:25.9g TZS:6.8g SZH:8.6g CK:0.1g FH:16.2g SÓ:0.3g Só 0 sárgarépa főzelék * (1;7;) EN:272.7kcal ZS:6.9g TZS:1.8g SZH:43.9g CK:16.6g FH:7.3g SÓ:0.3g CA:72.0mg Műzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;) EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Só 0 erdei gyümölcsleves* (1;7;) EN:234.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:41.2g CK:31.5g FH:2.7g 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 Só 0 petr. burgonya (250 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:0.0g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g 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 Só 0 grill csirkemell (filé) (10 dkg) EN:279.8kcal ZS:21.0g TZS:2.9g FH:21.2g SÓ:0.1g 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 Búzakorpás diákrúd 1.00 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 lebbencsleves -Bet- (1;9;) EN:331.2kcal ZS:14.4g TZS:1.6g SZH:41.0g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:0.1g Só 0 rántott burgonya (1;3;) EN:580.9kcal ZS:38.3g TZS:4.3g SZH:46.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.0g Só 0 zöldborsó főzelék * (1;7;) EN:359.4kcal 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 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 sertésszelet (natúr) EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g Só 0 sült burgonya (280g) EN:558.9kcal ZS:28.3g TZS:3.0g SZH:60.7g FH:8.3g SÓ:0.0g Alma befőtt 0.10 L EN:82.0kcal ZS:0.3g SZH:17.0g CK:15.0g FH:0.2g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
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 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 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 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	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	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	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	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 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); 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-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 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	Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g 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	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g 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 Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g		Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1311.2 kcal; ZS: 42.4 g; TZS: 12.3 g; SZH: 182.2 g; CK: 28.7 g; FH: 41.8 g; SÓ: 3.6 g; CA: 198.0 mg;	EN: 1886.3 kcal; ZS: 73.6 g; TZS: 19.6 g; SZH: 233.1 g; CK: 38.3 g; FH: 61.0 g; SÓ: 4.5 g; CA: 405.0 mg;	EN: 1710.6 kcal; ZS: 64.0 g; TZS: 21.5 g; SZH: 219.1 g; CK: 55.1 g; FH: 61.7 g; SÓ: 4.2 g; CA: 372.0 mg;	EN: 1720.3 kcal; ZS: 64.1 g; TZS: 23.0 g; SZH: 214.3 g; CK: 56.1 g; FH: 61.4 g; SÓ: 4.0 g; CA: 369.0 mg;	EN: 1730.1 kcal; ZS: 69.5 g; TZS: 19.5 g; SZH: 210.2 g; CK: 35.5 g; FH: 60.8 g; SÓ: 3.9 g; CA: 60.0 mg;	EN: 2279.5 kcal; ZS: 94.1 g; TZS: 29.1 g; SZH: 277.4 g; CK: 29.9 g; FH: 58.8 g; SÓ: 3.8 g; CA: 231.0 mg;	EN: 1731.0 kcal; ZS: 67.4 g; TZS: 15.2 g; SZH: 211.0 g; CK: 30.1 g; FH: 56.9 g; SÓ: 3.0 g; CA: 345.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	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
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	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	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g	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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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	G.G. zöldségleves* EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g Tükör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Diab. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg 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 csirke(mellfilé) (10 dkg) /05 EN:77.7kcal ZS:3.6g TZS:0.7g FH:10.6g SÓ:0.8g G.G. diab. sós kamártás* (7;) EN:198.5kcal ZS:9.3g TZS:3.4g SZH:25.5g CK:2.8g FH:2.0g SÓ:2.1g CA:24.0mg 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. csurgatott tojásleves (3;) EN:131.1kcal ZS:7.6g TZS:0.6g SZH:12.8g CK:1.0g FH:2.7g 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 G.G. diab. sárgarépa főz. -Bet- (7;) EN:255.7kcal ZS:6.7g TZS:1.7g SZH:43.2g CK:10.6g FH:5.1g SÓ:2.2g CA:72.0mg 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. tojással rakott burg. -A- (3;7;) EN:407.2kcal ZS:9.2g TZS:4.4g SZH:53.1g CK:0.5g FH:12.5g SÓ:1.5g CA:24.0mg 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. 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 csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g G.G. burgonyaleves/zölds. -Bet- EN:186.6kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:28.3g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:1.7g CA:60.0mg 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	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g 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 Burgonyapüre(200g) (7;) EN:278.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.6g 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. 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 Sertéssült (comb) 5 dkg EN:115.9kcal ZS:6.1g TZS:1.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:14.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg Gombapörkölt * EN:156.9kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:9.1g CK:0.0g FH:12.2g SÓ:1.7g CA:90.0mg G.G. galuska -Bet- (3;) EN:473.6kcal ZS:14.9g TZS:1.8g SZH:82.0g CK:6.4g FH:2.8g SÓ:3.3g G.G. kenyér házi 250g 1adag EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g
Vacsora	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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	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. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g

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

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

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
GasztVital Vacsora	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 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 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	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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	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 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
Napi összesítés	EN: 1894.5 kcal; ZS: 64.4 g; TZS: 25.5 g; SZH: 284.5 g; CK: 45.6 g; FH: 37.7 g; SÓ: 18.5 g; CA: 408.0 mg;	EN: 1833.7 kcal; ZS: 57.4 g; TZS: 25.9 g; SZH: 288.7 g; CK: 46.1 g; FH: 29.4 g; SÓ: 18.9 g; CA: 219.0 mg;	EN: 2078.7 kcal; ZS: 75.7 g; TZS: 25.5 g; SZH: 296.7 g; CK: 43.6 g; FH: 48.6 g; SÓ: 20.8 g; CA: 177.0 mg;	EN: 1972.3 kcal; ZS: 61.0 g; TZS: 29.9 g; SZH: 302.2 g; CK: 34.9 g; FH: 31.8 g; SÓ: 18.6 g; CA: 243.0 mg;	EN: 1930.4 kcal; ZS: 55.1 g; TZS: 22.7 g; SZH: 303.2 g; CK: 42.8 g; FH: 48.9 g; SÓ: 20.3 g; CA: 345.0 mg;	EN: 2241.4 kcal; ZS: 92.3 g; TZS: 39.2 g; SZH: 288.6 g; CK: 39.2 g; FH: 52.5 g; SÓ: 20.4 g; CA: 435.0 mg;	EN: 2013.4 kcal; ZS: 57.2 g; TZS: 15.4 g; SZH: 325.7 g; CK: 31.9 g; FH: 48.7 g; SÓ: 22.5 g; CA: 387.0 mg;

GasztViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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 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 Krémsajt (tömlős) 50 g 1 DB (7;) EN:91.0kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:3.0g CK:2.5g FH:4.2g SÓ:0.3g CA:275.0mg 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 Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g 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	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 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	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g	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	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	Diab. alma befőtt 0.10 L * EN:36.0kcal ZS:0.3g TZS:0.3g SZH:7.7g CK:7.4g FH: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	Diab. alma befőtt 0.10 L * EN:36.0kcal ZS:0.3g TZS:0.3g SZH:7.7g CK:7.4g FH: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
Ebéd	G.G. zöldségleves* EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Diab. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg 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 csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g G.G. diab. sóskamártás* (7;) EN:198.5kcal ZS:9.3g TZS:3.4g SZH:25.5g CK:2.8g FH:2.0g SÓ:2.1g CA:24.0mg G.G. kenyér házi 250g 1adag EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g G.G. csurgatott tojásleves (3;) EN:131.1kcal ZS:7.6g TZS:0.6g SZH:12.8g CK:1.0g FH:2.7g SÓ:1.7g G.G. diab. sárgarépa főz. -Bet-(7;) EN:255.7kcal ZS:6.7g TZS:1.7g SZH:43.2g CK:10.6g FH:5.1g SÓ:2.2g CA:72.0mg 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. tojással rakott burg. -A-(3;7;) EN:407.2kcal ZS:9.2g TZS:4.4g SZH:53.1g CK:0.5g FH:12.5g SÓ:1.5g CA:24.0mg 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. 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 csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g G.G. burgonyaleves/zölds. -Bet- EN:186.6kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:28.3g CK:1.1g FH:3.0g 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	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g 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 Burgonyapüre (250g) (7;) EN:325.9kcal ZS:8.9g TZS:4.3g SZH:48.5g CK:2.5g FH:7.9g SÓ:1.6g 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. 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 Sertés sült (comb) 5 dkg EN:115.9kcal ZS:6.1g TZS:1.6g FH:14.4g SÓ:1.6g Gombapörkölt * EN:156.9kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:9.1g CK:0.0g FH:12.2g SÓ:1.7g CA:90.0mg G.G. galuska -Bet- (3;) EN:473.6kcal ZS:14.9g TZS:1.8g SZH:82.0g CK:6.4g FH:2.8g SÓ:3.3g G.G. kenyér házi 250g 1adag EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g
Vacsora	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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	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	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	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	Sertés sonkás szelet 0.05 KG allergénmentes EN:47.5kcal ZS:2.5g TZS:1.0g SZH:0.3g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.2g

GasztViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g 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 Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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	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: 2210.7 kcal; ZS: 84.6 g; TZS: 42.4 g; SZH: 292.6 g; CK: 49.2 g; FH: 60.4 g; SÓ: 19.8 g; CA: 498.0 mg;	EN: 1888.9 kcal; ZS: 59.4 g; TZS: 26.5 g; SZH: 286.4 g; CK: 45.6 g; FH: 40.5 g; SÓ: 19.7 g; CA: 219.0 mg;	EN: 2135.4 kcal; ZS: 77.8 g; TZS: 27.0 g; SZH: 299.7 g; CK: 47.2 g; FH: 53.4 g; SÓ: 21.0 g; CA: 357.0 mg;	EN: 2186.9 kcal; ZS: 75.5 g; TZS: 43.4 g; SZH: 314.2 g; CK: 50.8 g; FH: 42.7 g; SÓ: 18.5 g; CA: 758.0 mg;	EN: 2011.0 kcal; ZS: 62.0 g; TZS: 23.6 g; SZH: 303.2 g; CK: 42.1 g; FH: 53.6 g; SÓ: 21.2 g; CA: 240.0 mg;	EN: 2324.4 kcal; ZS: 92.7 g; TZS: 39.6 g; SZH: 305.5 g; CK: 46.6 g; FH: 54.0 g; SÓ: 20.4 g; CA: 435.0 mg;	EN: 2000.4 kcal; ZS: 54.6 g; TZS: 13.5 g; SZH: 325.5 g; CK: 38.3 g; FH: 51.6 g; SÓ: 23.9 g; CA: 282.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 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 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 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 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 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 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	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:244.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg 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	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 Tükör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:302.4kcal ZS:15.3g TZS:7.3g SZH:31.5g CK:7.9g FH:7.4g SÓ:1.5g CA:60.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Szójás raguleves (hús 0) (1;3;6;9;) EN:316.7kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:29.6g CK:5.1g FH:30.4g SÓ:0.0g Darafelfújt (1;3;7;) EN:636.5kcal ZS:18.3g TZS:8.3g SZH:98.0g CK:39.6g FH:18.6g SÓ:0.3g 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 Búzakorpás diákrúd 1.00 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	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:30.0mg 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 Burgonyakrokkett*(200 g) (1;3;) EN:821.4kcal ZS:57.2g TZS:6.0g SZH:87.2g FH:8.0g SÓ:24.0g Sárgarépa főzelék * (1;7;) EN:244.6kcal ZS:6.7g TZS:1.8g SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Almaleves/B (1;7;) EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g 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 Burgonyapüre(vaj 0)(200 g) (7;) EN:246.0kcal ZS:3.2g TZS:2.0g SZH:41.8g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Burgonyaleves(zöldséges)* (1;) EN:229.5kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:37.1g CK:0.5g FH:5.2g SÓ:1.6g 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 Tököfőzelék* (1;7;) EN:314.2kcal 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:1.5g Rántott sajt (Trap) (1;3;7;) EN:615.3kcal ZS:54.9g TZS:15.5g SZH:8.7g CK:0.1g FH:21.9g SÓ:1.7g CA:520.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	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 Tükör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Burgonyafőzelék (diétás) (1;7;) EN:378.3kcal 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
Vacsora	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	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	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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g

GasztViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 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	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 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	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Főtt tojás 2db (3;) Kenyér 0.09 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	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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1622.2 kcal; ZS: 69.0 g; TZS: 27.5 g; SZH: 183.1 g; CK: 29.1 g; FH: 60.2 g; SÓ: 7.8 g; CA: 570.0 mg;	EN: 2196.5 kcal; ZS: 69.6 g; TZS: 37.5 g; SZH: 277.5 g; CK: 76.0 g; FH: 99.5 g; SÓ: 4.6 g; CA: 1095.0 mg;	EN: 2314.3 kcal; ZS: 97.5 g; TZS: 22.4 g; SZH: 293.8 g; CK: 43.0 g; FH: 77.1 g; SÓ: 32.1 g; CA: 1032.0 mg;	EN: 2162.7 kcal; ZS: 89.9 g; TZS: 37.1 g; SZH: 243.6 g; CK: 66.7 g; FH: 83.5 g; SÓ: 9.5 g; CA: 1319.0 mg;	EN: 1746.7 kcal; ZS: 55.4 g; TZS: 22.1 g; SZH: 243.4 g; CK: 42.1 g; FH: 55.7 g; SÓ: 8.4 g; CA: 372.0 mg;	EN: 2504.9 kcal; ZS: 105.6 g; TZS: 42.1 g; SZH: 304.9 g; CK: 56.1 g; FH: 72.3 g; SÓ: 9.3 g; CA: 1015.0 mg;	EN: 1647.2 kcal; ZS: 50.0 g; TZS: 17.7 g; SZH: 227.3 g; CK: 21.8 g; FH: 61.4 g; SÓ: 6.1 g; CA: 388.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g 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 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 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. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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 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. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g
Tízórai	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg 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 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 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 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	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	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	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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Ebéd	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 Tükör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Diab. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg	Szójás raguleves (hús 0) (1;3;6;9;) EN:316.7kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:29.6g CK:5.1g FH:30.4g SÓ:0.0g Diab. kölesfelfőtt * (3;7;) EN:412.0kcal ZS:16.8g TZS:7.0g SZH:50.3g CK:19.9g FH:13.7g SÓ:1.2g CA:240.0mg	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 Burgonyakrokkett/(100g) (1;3;) EN:493.6kcal ZS:37.8g TZS:4.0g SZH:43.6g FH:4.0g SÓ:12.0g Diab. sárgarépa főz. * (1;7;) EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g 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 Burgonyapüre(vaj 0)(200 g) (7;) EN:246.0kcal ZS:3.2g TZS:2.0g SZH:41.8g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Burgonyaleves(zöldséges)* (1;) EN:229.5kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:37.1g CK:0.5g FH:5.2g SÓ:1.6g Zöldségpuding * /05 (1;3;7;) EN:95.7kcal ZS:4.2g TZS:1.6g SZH:9.2g CK:0.7g FH:2.6g SÓ:1.5g CA:6.0mg Diab. tökfőzelék * (1;7;) EN:247.0kcal ZS:9.9g TZS:3.9g SZH:32.3g CK:2.0g FH:6.2g SÓ:1.5g CA:60.0mg Diab. 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	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:1.5g Rántott sajt (Trap) (1;3;7;) EN:615.3kcal ZS:54.9g TZS:15.5g SZH:8.7g CK:0.1g FH:21.9g SÓ:1.7g CA:520.0mg Párolt rizsköret (50g) EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	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 Tükör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Diab. burgonya főzelék/F (1;7;) EN:205.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg

GasztViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	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 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. 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 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 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 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 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 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. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;) EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;) EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g 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	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g 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 Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;) EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1831.5 kcal; ZS: 75.7 g; TZS: 30.1 g; SZH: 212.0 g; CK: 28.7 g; FH: 64.5 g; SÓ: 7.7 g; CA: 408.0 mg;	EN: 2174.9 kcal; ZS: 74.7 g; TZS: 38.6 g; SZH: 252.1 g; CK: 39.7 g; FH: 105.5 g; SÓ: 5.6 g; CA: 799.0 mg;	EN: 1980.7 kcal; ZS: 97.3 g; TZS: 26.7 g; SZH: 232.3 g; CK: 23.7 g; FH: 44.7 g; SÓ: 18.8 g; CA: 450.0 mg;	EN: 2161.2 kcal; ZS: 103.6 g; TZS: 39.0 g; SZH: 212.6 g; CK: 18.7 g; FH: 85.3 g; SÓ: 8.6 g; CA: 1034.0 mg;	EN: 1532.3 kcal; ZS: 48.8 g; TZS: 17.5 g; SZH: 201.3 g; CK: 12.7 g; FH: 58.9 g; SÓ: 7.8 g; CA: 366.0 mg;	EN: 2097.5 kcal; ZS: 109.8 g; TZS: 42.5 g; SZH: 207.2 g; CK: 17.4 g; FH: 58.9 g; SÓ: 8.7 g; CA: 820.0 mg;	EN: 1547.2 kcal; ZS: 50.1 g; TZS: 18.3 g; SZH: 208.0 g; CK: 18.1 g; FH: 55.7 g; SÓ: 6.4 g; CA: 268.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:227.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg 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 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 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 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 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	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:244.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (12;) EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:229.8kcal 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 Vízes 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	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 Tükör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:302.4kcal ZS:15.3g TZS:7.3g SZH:31.5g CK:7.9g FH:7.4g SÓ:1.5g CA:60.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Szójás raguleves (hús 0) (1;3;6;9;) EN:316.7kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:29.6g CK:5.1g FH:30.4g SÓ:0.0g Darafelfújt (1;3;7;) EN:636.5kcal ZS:18.3g TZS:8.3g SZH:98.0g CK:39.6g FH:18.6g SÓ:0.3g 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 Búzakorpás diákrúd 1.00 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	Köménymagles (veg.) pir.kenyérrel (1;6;) EN:205.7kcal ZS:5.2g TZS:0.7g SZH:33.3g CK:0.7g FH:5.4g SÓ:2.1g CA:0.0mg Burgonyakrokkett*(200 g) (1;3;) EN:821.4kcal ZS:57.2g TZS:6.0g SZH:87.2g FH:8.0g SÓ:24.0g Sárgarépa főzelék * (1;7;) EN:244.6kcal ZS:6.7g TZS:1.8g SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Almaleves/B (1;7;) EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g 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 Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:448.9kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Burgonyaleves(zöldséges)* (1;) EN:229.5kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:37.1g CK:0.5g FH:5.2g SÓ:1.6g 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 Tököfőzelék* (1;7;) EN:314.2kcal 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:1.5g Rántott sajt (Trap) (1;3;7;) EN:615.3kcal ZS:54.9g TZS:15.5g SZH:8.7g CK:0.1g FH:21.9g SÓ:1.7g CA:520.0mg Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:396.3kcal 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	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 Gombapörkölt * EN:156.9kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:9.1g CK:0.0g FH:12.2g SÓ:1.7g CA:90.0mg Főtt sz.tészta (orsó) (1;) EN:363.7kcal ZS:10.2g TZS:1.3g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g	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	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg

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 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g		Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Kenyér 0.09 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g		Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1615.5 kcal; ZS: 54.9 g; TZS: 20.7 g; SZH: 221.0 g; CK: 65.3 g; FH: 49.5 g; SÓ: 6.8 g; CA: 540.0 mg;	EN: 2196.5 kcal; ZS: 69.6 g; TZS: 37.5 g; SZH: 277.5 g; CK: 76.0 g; FH: 99.5 g; SÓ: 4.6 g; CA: 1095.0 mg;	EN: 2348.4 kcal; ZS: 96.7 g; TZS: 22.1 g; SZH: 303.4 g; CK: 43.3 g; FH: 77.8 g; SÓ: 32.4 g; CA: 1032.0 mg;	EN: 2365.6 kcal; ZS: 97.2 g; TZS: 40.4 g; SZH: 271.2 g; CK: 66.7 g; FH: 87.2 g; SÓ: 9.5 g; CA: 1319.0 mg;	EN: 1746.7 kcal; ZS: 55.4 g; TZS: 22.1 g; SZH: 243.4 g; CK: 42.1 g; FH: 55.7 g; SÓ: 8.4 g; CA: 372.0 mg;	EN: 2506.0 kcal; ZS: 111.8 g; TZS: 45.6 g; SZH: 277.6 g; CK: 66.0 g; FH: 80.4 g; SÓ: 8.6 g; CA: 1135.0 mg;	EN: 1857.3 kcal; ZS: 52.6 g; TZS: 16.0 g; SZH: 261.2 g; CK: 52.1 g; FH: 77.2 g; SÓ: 8.1 g; CA: 698.2 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Húskrémm 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) 0.03 KG EN:159.0kcal ZS:18.0g TZS:8.4g 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) 0.03 KG EN:159.0kcal ZS:18.0g TZS:8.4g SÓ:0.1g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g 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 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 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 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
Ebéd	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 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 zöldbab pürefőz * (1;) EN:175.2kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:24.4g CK:7.3g FH:5.7g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Só 0 sertésragu leves* (1;) EN:157.1kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:9.6g CK:1.1g FH:18.1g SÓ:0.2g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Tej 0 sóskamártás * (1;) EN:188.7kcal ZS:5.3g TZS:0.8g SZH:31.0g CK:20.4g FH:2.3g 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	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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 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-főz. * (1;) EN:220.2kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:37.8g CK:13.7g FH:4.5g 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	Tej 0 almaleves/B (1;) EN:180.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:40.7g CK:33.6g FH:0.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Őszibarack bef. felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	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 Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Tej 0 tökfőzelék * (1;) EN:154.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:23.7g CK:3.0g FH:3.3g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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 zöldborsófőzelék püre (1;) EN:238.0kcal 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	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tej 0 burgonya főzelék/F (1;) EN:377.8kcal 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
Vacsora	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	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 Kenyér 0.09 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	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 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 Kenyér 0.09 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 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 Grill csirkemell (15 dkg) EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g

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 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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		
Napi összesítés	EN: 1495.8 kcal; ZS: 55.7 g; TZS: 16.9 g; SZH: 185.6 g; CK: 26.0 g; FH: 58.9 g; SÓ: 10.0 g;	EN: 1320.8 kcal; ZS: 31.9 g; TZS: 8.8 g; SZH: 177.7 g; CK: 48.1 g; FH: 74.3 g; SÓ: 8.8 g;	EN: 1652.8 kcal; ZS: 70.1 g; TZS: 23.6 g; SZH: 191.8 g; CK: 34.6 g; FH: 61.7 g; SÓ: 10.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1995.7 kcal; ZS: 82.2 g; TZS: 23.9 g; SZH: 246.5 g; CK: 71.4 g; FH: 58.4 g; SÓ: 8.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1490.3 kcal; ZS: 59.0 g; TZS: 21.5 g; SZH: 180.2 g; CK: 25.5 g; FH: 59.0 g; SÓ: 9.5 g;	EN: 1677.9 kcal; ZS: 46.6 g; TZS: 13.4 g; SZH: 210.9 g; CK: 34.1 g; FH: 93.4 g; SÓ: 9.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1553.2 kcal; ZS: 43.7 g; TZS: 14.8 g; SZH: 213.5 g; CK: 22.2 g; FH: 68.8 g; SÓ: 9.9 g; CA: 0.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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 Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g 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 Kőményes 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. 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 Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;) EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g
Tízórai	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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 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	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 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 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	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 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	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g 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	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g 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
Ebéd	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 Tükör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Diab. zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:20.8g CK:3.7g FH:6.1g SÓ:1.5g CA:18.0mg	Szójás raguleves (hús 0) (1;3;6;9;) EN:316.7kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:29.6g CK:5.1g FH:30.4g SÓ:0.0g Diab. kölesfelfűt * (3;7;) EN:412.0kcal ZS:16.8g TZS:7.0g SZH:50.3g CK:19.9g FH:13.7g SÓ:1.2g CA:240.0mg	Diab. kőmény. 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 Burgonyakrokkett/(100g) (1;3;) EN:493.6kcal ZS:37.8g TZS:4.0g SZH:43.6g FH:4.0g SÓ:12.0g Diab. sárgarépa főz. * (1;7;) EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g 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 Burgonyapüre (150 g) (7;) EN:204.8kcal ZS:6.4g TZS:3.1g SZH:29.1g CK:1.5g FH:4.7g 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	Burgonyaleves(zöldséges)* (1;) EN:229.5kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:37.1g CK:0.5g FH:5.2g SÓ:1.6g Zöldségpuding * /05 (1;3;7;) EN:95.7kcal ZS:4.2g TZS:1.6g SZH:9.2g CK:0.7g FH:2.6g SÓ:1.5g CA:6.0mg Diab. tökfőzelék * (1;7;) EN:247.0kcal ZS:9.9g TZS:3.9g SZH:32.3g CK:2.0g FH:6.2g SÓ:1.5g CA:60.0mg Diab. 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	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:1.5g Rántott sajt (Trap) (1;3;7;) EN:615.3kcal ZS:54.9g TZS:15.5g SZH:8.7g CK:0.1g FH:21.9g SÓ:1.7g CA:520.0mg 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* /veget./ (1;3;) EN:142.9kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g Gombapörkölt * EN:156.9kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:9.1g CK:0.0g FH:12.2g SÓ:1.7g CA:90.0mg Telj. kiörl. főtt sz. tészta (6 dkg) orsó (1;) EN:293.5kcal ZS:9.9g TZS:1.2g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:1.5g
Vacsora							

GasztViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21	
Vacsora	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;) EN:123.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g SZH:2.3g CK:2.3g FH:6.0g SÓ:1.0g CA:210.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;) EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg	Diab. tea * (2,5 dl) EN:1.8kcal SZH:1.2g	
	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	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	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. 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	
	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	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	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g	Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;) EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g	Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg	
	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	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	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	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				Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	
	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g							
	Napi összesítés	EN: 1786.6 kcal; ZS: 71.2 g; TZS: 26.9 g; SZH: 222.0 g; CK: 25.1 g; FH: 53.7 g; SÓ: 7.5 g; CA: 408.0 mg;	EN: 2204.2 kcal; ZS: 75.1 g; TZS: 38.6 g; SZH: 259.2 g; CK: 39.7 g; FH: 105.4 g; SÓ: 5.6 g; CA: 799.0 mg;	EN: 1978.9 kcal; ZS: 97.3 g; TZS: 26.7 g; SZH: 231.1 g; CK: 23.7 g; FH: 44.7 g; SÓ: 18.8 g; CA: 450.0 mg;	EN: 2149.6 kcal; ZS: 107.0 g; TZS: 40.3 g; SZH: 205.8 g; CK: 15.5 g; FH: 82.4 g; SÓ: 8.7 g; CA: 950.0 mg;	EN: 1532.2 kcal; ZS: 48.8 g; TZS: 17.5 g; SZH: 201.3 g; CK: 12.6 g; FH: 58.9 g; SÓ: 7.8 g; CA: 366.0 mg;	EN: 2231.0 kcal; ZS: 113.7 g; TZS: 43.8 g; SZH: 217.5 g; CK: 18.4 g; FH: 68.6 g; SÓ: 6.7 g; CA: 856.0 mg;	EN: 1689.1 kcal; ZS: 50.6 g; TZS: 15.4 g; SZH: 233.6 g; CK: 19.8 g; FH: 66.6 g; SÓ: 8.2 g; CA: 334.0 mg;

GasztroVital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 Főtt rizs(80g) EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g	Főtt csirke(comb) felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g Tej 0 burgonyapüré (200g) EN:188.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g FH:5.0g 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 Rizsleves * -Alk- (zöldséggel) EN:91.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:19.7g CK:1.2g FH:2.6g 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 Tej 0 burgonyapüre (280 g) EN:329.0kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g	Főtt csirke(comb) felső EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g 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	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:263.2kcal ZS:0.6g SZH:51.5g FH:7.0g SÓ:1.5g Rizsleves/* Bet. (1;) EN:137.2kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:19.9g CK:1.0g FH:2.8g SÓ:1.5g
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: 1475.6 kcal; ZS: 27.9 g; TZS: 8.2 g; SZH: 249.8 g; CK: 4.7 g; FH: 48.2 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 929.3 kcal; ZS: 22.7 g; TZS: 7.4 g; SZH: 135.6 g; CK: 1.1 g; FH: 36.0 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1559.2 kcal; ZS: 31.9 g; TZS: 9.0 g; SZH: 259.2 g; CK: 3.1 g; FH: 49.5 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1150.8 kcal; ZS: 26.3 g; TZS: 7.7 g; SZH: 173.9 g; CK: 3.9 g; FH: 41.5 g; SÓ: 5.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1087.2 kcal; ZS: 22.6 g; TZS: 7.5 g; SZH: 176.4 g; CK: 1.1 g; FH: 40.3 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1467.8 kcal; ZS: 29.7 g; TZS: 8.3 g; SZH: 238.0 g; CK: 2.9 g; FH: 47.3 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:227.0kcal 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	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	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 (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	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:229.8kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg
	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	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	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g	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	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g
	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	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	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	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
Ebéd	G.G. zöldségleves* EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g	G.G. sertésragu leves* EN:223.1kcal ZS:9.3g TZS:2.0g SZH:15.5g CK:1.3g FH:17.9g SÓ:1.6g	G.G. csurgatott tojásleves (3;) EN:131.1kcal ZS:7.6g TZS:0.6g SZH:12.8g CK:1.0g FH:2.7g SÓ:1.7g	G.G. almaleves/B -Bet- (7;) EN:193.9kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:35.6g CK:26.6g FH:0.9g SÓ:1.2g CA:24.0mg	G.G. burgonyaleves/zölds. -Bet- EN:186.6kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:28.3g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:1.7g	G.G. zöldségleves* EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g	G.G. 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. temesvári sertés ragu (7;) EN:542.1kcal ZS:43.6g TZS:19.5g SZH:13.6g CK:3.0g FH:22.8g SÓ:2.5g CA:60.0mg	G.G. natúr sertésszelet -A- EN:206.5kcal ZS:11.8g TZS:3.0g SZH:8.2g CK:0.6g FH:17.0g SÓ:1.8g	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g	G.G. tojással rakott burg. -A- (3;7;) EN:407.2kcal ZS:9.2g TZS:4.4g SZH:53.1g CK:0.5g FH:12.5g SÓ:1.5g CA:24.0mg	Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g	G.G. natúr sertésszelet -A- EN:206.5kcal ZS:11.8g TZS:3.0g SZH:8.2g CK:0.6g FH:17.0g SÓ:1.8g	G.G. sertés pörkölt EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg
	Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Sós burgonya (280g) EN:263.2kcal ZS:0.6g SZH:51.5g FH:7.0g SÓ:1.5g	Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	G.G. tökfőzelék * -Bet- (7;) EN:258.9kcal ZS:9.7g TZS:3.8g SZH:38.7g CK:6.9g FH:3.8g SÓ:2.1g CA:60.0mg	G.G. zöldborsó főzelék* (7;) EN:273.3kcal ZS:6.2g TZS:1.3g SZH:36.4g CK:8.1g FH:13.5g SÓ:1.8g CA:36.0mg	G.G. galuska -Bet- (3;) EN:473.6kcal ZS:14.9g TZS:1.8g SZH:82.0g CK:6.4g FH:2.8g SÓ:3.3g
	G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	G.G. sóskamártás * (7;) EN:283.9kcal ZS:10.7g TZS:4.6g SZH:42.5g CK:23.6g FH:2.0g SÓ:2.0g CA:60.0mg	Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g	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. 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. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g
	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	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. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g G.G. ízes palacsinta 1db/adag (3;7;) EN:386.1kcal ZS:21.0g TZS:3.5g SZH:45.0g CK:20.2g FH:3.5g SÓ:1.6g CA:72.0mg	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	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
Vacsora	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	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 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	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 Grill csirkecomb felső (diéta) EN:306.6kcal ZS:24.5g TZS:7.5g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g	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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Gluténmentes	Karamell (2,5 dl) (7;) EN:227.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	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 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 Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g 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 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	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 Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g 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 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	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 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	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:229.8kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Gluténmentes	G.G. zöldségleves* EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g G.G. temesvári sertés ragu (7;) EN:542.1kcal ZS:43.6g TZS:19.5g SZH:13.6g CK:3.0g FH:22.8g SÓ:2.5g CA:60.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	G.G. sertésragu leves* EN:223.1kcal ZS:9.3g TZS:2.0g SZH:15.5g CK:1.3g FH:17.9g SÓ:1.6g G.G. natúr sertésszelet -A- EN:206.5kcal ZS:11.8g TZS:3.0g SZH:8.2g CK:0.6g FH:17.0g SÓ:1.8g Sós burgonya (280g) EN:263.2kcal ZS:0.6g SZH:51.5g FH:7.0g SÓ:1.5g G.G. sóskamártás * (7;) EN:283.9kcal ZS:10.7g TZS:4.6g SZH:42.5g CK:23.6g FH:2.0g SÓ:2.0g 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	G.G. csurgatott tojásleves (3;) EN:131.1kcal ZS:7.6g TZS:0.6g SZH:12.8g CK:1.0g FH:2.7g SÓ:1.7g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g 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. almaleves/B -Bet- (7;) EN:193.9kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:35.6g CK:26.6g FH:0.9g SÓ:1.2g CA:24.0mg G.G. tojással rakott burg. -A- (3;7;) EN:407.2kcal ZS:9.2g TZS:4.4g SZH:53.1g CK:0.5g FH:12.5g SÓ:1.5g CA:24.0mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g 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. burgonyaleves/zölds. -Bet- EN:186.6kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:28.3g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:1.7g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g SZH:38.7g CK:6.9g FH:3.8g SÓ:2.1g CA:60.0mg G.G. tökfőzelék * -Bet- (7;) EN:258.9kcal ZS:9.7g TZS:3.8g SZH:38.7g CK:8.1g FH:13.5g SÓ:1.8g 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. zöldségleves* EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g G.G. natúr sertésszelet -A- EN:206.5kcal ZS:11.8g TZS:3.0g SZH:8.2g CK:0.6g FH:17.0g SÓ:1.8g G.G. zöldborsó főzelék* (7;) EN:273.3kcal ZS:6.2g TZS:1.3g SZH:36.4g CK:8.1g FH:13.5g SÓ:1.8g 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. 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. sertés pörkölt EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg G.G. galuska -Bet- (3;) EN:473.6kcal ZS:14.9g TZS:1.8g SZH:82.0g CK:6.4g FH:2.8g SÓ:3.3g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g 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

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.

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Gluténmentes		Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		G.G. ízes palacsinta 1db/adag (3;7;) EN:386.1kcal ZS:21.0g TZS:3.5g SZH:45.0g CK:20.2g FH:3.5g SÓ:1.6g CA:72.0mg		Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Gluténmentes	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 Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	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 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 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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 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 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 csirkecomb felső (diéta) EN:306.6kcal ZS:24.5g TZS:7.5g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 5279.0 kcal; ZS: 169.4 g; TZS: 68.0 g; SZH: 812.4 g; CK: 161.4 g; FH: 125.6 g; SÓ: 27.4 g; CA: 720.0 mg;	EN: 4729.8 kcal; ZS: 102.0 g; TZS: 39.6 g; SZH: 761.2 g; CK: 135.6 g; FH: 175.0 g; SÓ: 32.0 g; CA: 1320.0 mg;	EN: 4782.6 kcal; ZS: 161.4 g; TZS: 47.2 g; SZH: 696.2 g; CK: 119.2 g; FH: 122.8 g; SÓ: 26.8 g; CA: 600.0 mg;	EN: 4183.4 kcal; ZS: 96.2 g; TZS: 43.8 g; SZH: 701.0 g; CK: 132.8 g; FH: 88.6 g; SÓ: 23.0 g; CA: 1266.0 mg;	EN: 4848.4 kcal; ZS: 145.8 g; TZS: 43.2 g; SZH: 760.0 g; CK: 152.6 g; FH: 115.0 g; SÓ: 30.2 g; CA: 864.0 mg;	EN: 4394.2 kcal; ZS: 124.2 g; TZS: 35.2 g; SZH: 671.4 g; CK: 128.0 g; FH: 139.6 g; SÓ: 27.4 g; CA: 552.0 mg;	EN: 5001.0 kcal; ZS: 149.0 g; TZS: 52.6 g; SZH: 788.4 g; CK: 170.8 g; FH: 124.0 g; SÓ: 33.2 g; CA: 1112.4 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g 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 Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:159.0kcal ZS:18.0g TZS:8.4g SÓ:0.1g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:159.0kcal ZS:18.0g TZS:8.4g SÓ:0.1g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g
Ebéd	G.G. zöldségleves* EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g G.G. tej 0 temesvári sertés ragu EN:439.1kcal ZS:33.6g TZS:12.8g SZH:12.4g CK:1.7g FH:21.4g SÓ:2.5g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	G.G. sertésragu leves* EN:223.1kcal ZS:9.3g TZS:2.0g SZH:15.5g CK:1.3g FH:17.9g SÓ:1.6g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Sós burgonya (280g) EN:263.2kcal ZS:0.6g SZH:51.5g FH:7.0g SÓ:1.5g G.G. tej 0 sóska mártás * EN:210.5kcal ZS:4.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:21.9g FH:1.1g SÓ:2.0g 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. tej 0 tojásleves -Bet.- (3;) EN:100.2kcal ZS:6.6g TZS:0.9g SZH:8.7g CK:0.6g FH:1.5g SÓ:1.7g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Őszi barack bef. felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g 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. tej 0 almaleves/B -Alk- EN:152.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:35.1g CK:26.1g FH:0.3g SÓ:1.2g CA:0.0mg G.G. rántott csirkecomb felső (3;) EN:836.9kcal ZS:75.8g TZS:13.2g SZH:15.9g CK:0.7g FH:21.2g SÓ:2.0g Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g 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. burgonyaleves/zölds. -Bet- EN:186.6kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:28.3g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:1.7g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g G.G. tej 0 tökfőzelék * -A- EN:127.0kcal 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	G.G. zöldségleves* EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g G.G. natúr sertésszelet -A- EN:206.5kcal ZS:11.8g TZS:3.0g SZH:8.2g CK:0.6g FH:17.0g SÓ:1.8g G.G. tej 0 zöldborsófőzelék EN:237.8kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:36.2g CK:7.3g FH:8.6g 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. 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. sertés pörkölt EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg G.G. galuska -Bet- (3;) EN:473.6kcal ZS:14.9g TZS:1.8g SZH:82.0g CK:6.4g FH:2.8g SÓ:3.3g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g 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
Vacsora	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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	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 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 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	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 Grill csirkecomb felső (diéta) EN:306.6kcal ZS:24.5g TZS:7.5g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g	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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Gluténmentes	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g

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.

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

Lapszám: 118 / 134

Nyomtatva: 2025.10.24. 9:47

GasztViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Gluténmentes	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:159.0kcal ZS:18.0g TZS:8.4g SÓ:0.1g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g FH:0.1g Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:159.0kcal ZS:18.0g TZS:8.4g SÓ:0.1g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g FH:0.1g 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 Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g
Gluténmentes	G.G. zöldségleves* EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g G.G. tej 0 temesvári sertés ragu EN:439.1kcal ZS:33.6g TZS:12.8g SZH:12.4g CK:1.7g FH:21.4g SÓ:2.5g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	G.G. sertésragu leves* EN:223.1kcal ZS:9.3g TZS:2.0g SZH:15.5g CK:1.3g FH:17.9g SÓ:1.6g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Sós burgonya (280g) EN:263.2kcal ZS:0.6g SZH:51.5g FH:7.0g SÓ:1.5g G.G. tej 0 sóskamártás * EN:210.5kcal ZS:4.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:21.9g FH:1.1g SÓ:2.0g 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. tej 0 tojásleves -Bet.- (3;) EN:100.2kcal ZS:6.6g TZS:0.9g SZH:8.7g CK:0.6g FH:1.5g SÓ:1.7g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g 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. tej 0 almaleves/B -Alk- EN:152.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:35.1g CK:26.1g FH:0.3g SÓ:1.2g CA:0.0mg G.G. rántott csirkecomb felső (3;) EN:836.9kcal ZS:75.8g TZS:13.2g SZH:15.9g CK:0.7g FH:21.2g SÓ:2.0g Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g 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. burgonyaleves/zölds. -Bet- EN:186.6kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:28.3g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:1.7g CA:0.0mg Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g G.G. tej 0 tökfőzelék * -A- EN:127.0kcal 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	G.G. zöldségleves* EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g G.G. natúr sertésszelet -A- EN:206.5kcal ZS:11.8g TZS:3.0g SZH:8.2g CK:0.6g FH:17.0g SÓ:1.8g CA:0.0mg G.G. tej 0 zöldborsófőzelék EN:237.8kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:36.2g CK:7.3g FH:8.6g 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. 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. sertés pörkölt EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg G.G. galuska -Bet- (3;) EN:473.6kcal ZS:14.9g TZS:1.8g SZH:82.0g CK:6.4g FH:2.8g SÓ:3.3g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g 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
Gluténmentes	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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	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 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 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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g	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 Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 4621.0 kcal; ZS: 146.0 g; TZS: 55.2 g; SZH: 722.6 g; CK: 72.4 g; FH: 104.2 g; SÓ: 27.0 g;	EN: 4304.4 kcal; ZS: 82.0 g; TZS: 25.8 g; SZH: 746.8 g; CK: 138.6 g; FH: 132.8 g; SÓ: 30.0 g;	EN: 4634.6 kcal; ZS: 170.0 g; TZS: 54.4 g; SZH: 663.0 g; CK: 93.6 g; FH: 103.8 g; SÓ: 26.2 g;	EN: 5627.4 kcal; ZS: 247.0 g; TZS: 54.6 g; SZH: 746.8 g; CK: 140.6 g; FH: 88.2 g; SÓ: 25.6 g; CA: 0.0 mg;	EN: 3620.4 kcal; ZS: 83.6 g; TZS: 29.8 g; SZH: 626.6 g; CK: 82.6 g; FH: 87.2 g; SÓ: 23.4 g;	EN: 4332.9 kcal; ZS: 135.6 g; TZS: 40.6 g; SZH: 651.2 g; CK: 106.4 g; FH: 121.6 g; SÓ: 27.5 g;	EN: 4425.8 kcal; ZS: 139.0 g; TZS: 48.8 g; SZH: 706.4 g; CK: 89.0 g; FH: 92.6 g; SÓ: 32.2 g; CA: 0.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 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 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 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 Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg 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 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 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	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:244.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g 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	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:229.8kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g
Ebéd	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 Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Só 0 zöldbab főzelék * (1;7;) EN:206.3kcal ZS:8.4g TZS:2.6g SZH:22.9g CK:4.8g FH:7.4g SÓ:0.0g CA:18.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	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 Só 0 grill csirkemell (filé) (10 dkg) EN:279.8kcal ZS:21.0g TZS:2.9g FH:21.2g SÓ:0.1g Só 0 sóskamártás (1;7;) EN:301.1kcal ZS:11.0g TZS:4.7g SZH:43.2g CK:22.1g FH:4.4g SÓ:0.1g CA:60.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	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 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 s.répa főz. (petr.delikát 0) (1;) EN:211.9kcal 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Almaleves/F (1;7;) EN:204.2kcal ZS:4.6g TZS:2.7g SZH:36.8g CK:18.5g FH:2.5g SÓ:1.0g CA:24.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g 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:255.6kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:42.6g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:1.5g Túrógombóc (diétás) (1;3;7;) EN:357.4kcal ZS:14.0g TZS:8.0g SZH:27.3g CK:5.4g FH:30.7g SÓ:1.6g CA:120.0mg Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Só 0 zöldborsó főzelék * (1;7;) EN:359.4kcal 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	Rizsleves/* Bet. (1;) EN:137.2kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:19.9g CK:1.0g FH:2.8g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Sós burgonya (280g) EN:263.2kcal 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Vacsora	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g 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 (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 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 Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg 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	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 Kenyér 0.09 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	Kenyér 0.09 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	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g		Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1732.1 kcal; ZS: 60.0 g; TZS: 22.0 g; SZH: 188.2 g; CK: 29.5 g; FH: 101.0 g; SÓ: 8.6 g; CA: 498.0 mg;	EN: 1758.1 kcal; ZS: 55.1 g; TZS: 19.8 g; SZH: 229.6 g; CK: 70.5 g; FH: 78.9 g; SÓ: 5.8 g; CA: 664.0 mg;	EN: 1618.1 kcal; ZS: 56.7 g; TZS: 21.3 g; SZH: 200.1 g; CK: 47.6 g; FH: 72.7 g; SÓ: 8.8 g; CA: 364.0 mg;	EN: 2197.5 kcal; ZS: 79.1 g; TZS: 27.8 g; SZH: 247.4 g; CK: 47.9 g; FH: 108.9 g; SÓ: 10.0 g; CA: 628.0 mg;	EN: 1591.2 kcal; ZS: 38.9 g; TZS: 19.2 g; SZH: 226.2 g; CK: 44.6 g; FH: 76.0 g; SÓ: 6.8 g; CA: 600.0 mg;	EN: 2122.5 kcal; ZS: 87.0 g; TZS: 40.3 g; SZH: 225.2 g; CK: 51.7 g; FH: 93.0 g; SÓ: 7.4 g; CA: 595.0 mg;	EN: 1675.6 kcal; ZS: 42.0 g; TZS: 16.6 g; SZH: 232.1 g; CK: 59.1 g; FH: 79.7 g; SÓ: 7.2 g; CA: 548.2 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g
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(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 rizs(100 g) EN:346.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:77.5g FH:9.3g 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 Tej 0 burgonyapüre (280 g) EN:329.0kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g	Rizsleves * -Alk- (zöldséggel) EN:91.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:19.7g CK:1.2g FH:2.6g SÓ:1.5g Pírtott dara (100g.) (1;) EN:400.0kcal ZS:7.4g TZS:1.2g SZH:73.0g FH:9.4g 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 Tej 0 burgonyapüre (280 g) EN:329.0kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g	Rántott leves (diétás) (1;) EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g Főtt rizs(100 g) EN:346.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Rizsleves (delikát 0) (1;) EN:128.8kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:18.3g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:1.5g Sós burgonya (280g) EN:263.2kcal ZS:0.6g SZH:51.5g FH:7.0g 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: 822.1 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.6 g; SZH: 176.0 g; CK: 1.1 g; FH: 20.5 g; SÓ: 3.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1279.6 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 1.3 g; SZH: 264.9 g; CK: 4.7 g; FH: 30.2 g; SÓ: 3.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 805.1 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.5 g; SZH: 162.9 g; CK: 1.1 g; FH: 19.9 g; SÓ: 3.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1294.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 258.9 g; CK: 3.1 g; FH: 29.7 g; SÓ: 3.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 885.6 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 0.8 g; SZH: 173.5 g; CK: 3.9 g; FH: 21.7 g; SÓ: 3.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 822.1 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.6 g; SZH: 176.0 g; CK: 1.1 g; FH: 20.5 g; SÓ: 3.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1194.2 kcal; ZS: 9.7 g; TZS: 1.4 g; SZH: 236.0 g; CK: 2.6 g; FH: 27.2 g; SÓ: 3.3 g; CA: 0.0 mg;

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Felnőtt Hisztamin 0		51.hét 2025.12.15.-2025.12.21.		
Gasztvital		Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	
	Ebéd	Burgonyalev. (delikát 0, petr.öld 0) (1;9;) EN:257.9kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:43.0g CK:0.6g FH:6.0g 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 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	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 csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Sült burgonya (280g) EN:605.9kcal ZS:28.4g TZS:3.0g SZH:69.9g FH:9.5g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Köménymagleves delikát 0 (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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 s.répa főz.(petr.delikát 0) (1;) EN:211.9kcal 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	Rizsleves (delikát 0) (1;) EN:128.8kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:18.3g CK:0.7g FH:2.5g 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 Pírtott dara (100g.) (1;) EN:400.0kcal ZS:7.4g TZS:1.2g SZH:73.0g FH:9.4g 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:255.6kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:42.6g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:1.5g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Tej 0 tökfőzelék * (1;) EN:154.5kcal 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	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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Karfiol főzelék * -Bet- (1;7;) EN:240.8kcal ZS:10.5g TZS:3.8g SZH:26.9g CK:8.7g FH:7.7g 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	Rizsleves (delikát 0) (1;) EN:128.8kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:18.3g CK:0.7g 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 Sült burgonya (280g) EN:605.9kcal ZS:28.4g TZS:3.0g SZH:69.9g FH:9.5g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g
Vacsora	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 Grill csirke (comb egész) delikát 0 EN:385.3kcal ZS:27.8g TZS:8.6g FH:31.1g SÓ:2.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Grill csirke (comb egész) delikát 0 EN:385.3kcal ZS:27.8g TZS:8.6g FH:31.1g SÓ:2.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	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 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 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	
Napi összesítés	EN: 1890.2 kcal; ZS: 70.0 g; TZS: 16.7 g; SZH: 222.9 g; CK: 4.6 g; FH: 84.2 g; SÓ: 9.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1916.3 kcal; ZS: 84.6 g; TZS: 30.9 g; SZH: 211.1 g; CK: 11.3 g; FH: 60.2 g; SÓ: 8.1 g; CA: 195.0 mg;	EN: 1777.8 kcal; ZS: 75.9 g; TZS: 20.8 g; SZH: 181.2 g; CK: 32.2 g; FH: 84.0 g; SÓ: 10.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1969.2 kcal; ZS: 79.4 g; TZS: 22.5 g; SZH: 210.3 g; CK: 8.3 g; FH: 93.1 g; SÓ: 10.4 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1416.5 kcal; ZS: 35.5 g; TZS: 13.4 g; SZH: 198.3 g; CK: 24.1 g; FH: 68.4 g; SÓ: 9.5 g; CA: 455.0 mg;	EN: 1718.3 kcal; ZS: 89.8 g; TZS: 39.6 g; SZH: 157.1 g; CK: 17.5 g; FH: 59.3 g; SÓ: 8.4 g; CA: 231.0 mg;	EN: 1832.3 kcal; ZS: 70.5 g; TZS: 15.6 g; SZH: 202.6 g; CK: 4.7 g; FH: 81.6 g; SÓ: 9.8 g; CA: 0.0 mg;	

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

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

Lapszám: 123 / 134

Nyomtatva: 2025.10.24. 9:47

Perubalzsam ,illatanyag mentes



	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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 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 Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g 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	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 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	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 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 Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg 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	Sertésragu leves (delikát 0) (9;) EN:316.6kcal ZS:24.9g TZS:7.5g SZH:4.2g CK:1.3g FH:18.8g SÓ:0.2g Natúr sertésszelet (delikát 0) (1;) EN:238.8kcal ZS:14.6g TZS:4.0g SZH:3.5g CK:0.0g FH:23.6g SÓ:1.7g Tej 0 zöldbabfőzelék (ecet 0,delikát 0) (1;) EN:175.2kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:24.4g CK:7.3g FH:5.7g 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	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 csirke(mellfilé) (10 dkg) (1;) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Tej 0 sóskamártás * (1;) EN:188.7kcal ZS:5.3g TZS:0.8g SZH:31.0g CK:20.4g FH:2.3g 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	Köménymaglevés delikát 0 (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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:211.9kcal 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Almaleves/B(fahéj,szegf.0) (1;7;) EN:226.6kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:41.7g CK:29.0g FH:2.3g SÓ:1.0g CA:24.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Pírtott dara (100g.) (1;) EN:400.0kcal ZS:7.4g TZS:1.2g SZH:73.0g FH:9.4g 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	Tej 0 burg.lev.F(delikát 0) (1;9;) EN:255.6kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:42.6g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:1.5g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) (1;) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Tej 0 tökfőzelék * (1;) EN:154.5kcal 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	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 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Rizsleves (delikát 0) (1;) EN:128.8kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:18.3g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) (majoranna 0) EN:177.5kcal ZS:10.0g TZS:2.4g FH:20.5g SÓ:1.6g Sült burgonya (280g) EN:605.9kcal ZS:28.4g TZS:3.0g SZH:69.9g FH:9.5g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Vacsora	Keserű tea 3 dl EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sertéssült (comb) (majoranna 0) 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 EN: 1747.3 kcal; ZS: 72.7 g; TZS: 22.8 g; SZH: 159.0 g; CK: 25.1 g; FH:	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 EN: 1467.4 kcal; ZS: 63.3 g; TZS: 29.4 g; SZH: 158.1 g; CK: 43.1 g; FH:	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 Krémsajt (tömlős) 50 g 1 DB (7;) EN:91.0kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:3.0g CK:2.5g FH:4.2g SÓ:0.3g CA:275.0mg 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 EN: 1569.8 kcal; ZS: 61.0 g; TZS: 20.4 g; SZH: 177.6 g; CK: 21.1 g; FH:	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 Sertéssült (comb) (majoranna 0) 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 EN: 1989.4 kcal; ZS: 67.4 g; TZS: 22.2 g; SZH: 247.7 g; CK: 44.2 g; FH:	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g EN: 1393.3 kcal; ZS: 37.1 g; TZS: 9.6 g; SZH: 193.4 g; CK: 13.3 g; FH: 61.0	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 EN: 1795.4 kcal; ZS: 73.5 g; TZS: 34.0 g; SZH: 202.1 g; CK: 11.7 g; FH:	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 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 EN: 1932.5 kcal; ZS: 74.6 g; TZS: 19.7 g; SZH: 231.7 g; CK: 18.9 g; FH:

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

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

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
--	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

Vacsora

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Húskrémm 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 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 Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:159.0kcal ZS:18.0g TZS:8.4g 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) 0.03 KG EN:159.0kcal ZS:18.0g TZS:8.4g 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 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 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 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 Húskrémm topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Ebéd	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 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 zöldbab főzelék * (1;) EN:175.3kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:24.4g CK:7.3g FH:5.7g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Tej 0 sóskamártás * (1;) EN:188.7kcal 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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 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 főz. * (1;) EN:220.2kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:37.8g CK:13.7g FH:4.5g 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	Tej 0 almaleves/B (1;) EN:180.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:40.7g CK:33.6g FH:0.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g 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 Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Tej 0 tökfőzelék * (1;) EN:154.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:23.7g CK:3.0g FH:3.3g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g 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 zöldborsó főzelék * (1;) EN:237.9kcal 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	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tej 0 burgonya főzelék/F (1;) EN:377.8kcal 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
Vacsora	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	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 Kenyér 0.09 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	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 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 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	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 Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g

GasztViTál	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g		Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g		Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g		Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
	106.9 g; SÓ: 8.7 g; CA: 300.0 mg;	55.7 g; SÓ: 7.4 g; CA: 495.0 mg;	70.1 g; SÓ: 8.8 g; CA: 339.0 mg;	87.3 g; SÓ: 10.2 g; CA: 369.0 mg;	g; SÓ: 8.1 g; CA: 180.0 mg;	72.3 g; SÓ: 8.4 g; CA: 259.0 mg;	69.2 g; SÓ: 8.8 g; CA: 510.0 mg;

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Felnőtt Turmix		51.hét 2025.12.15.-2025.12.21.		
Gasztvital		Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Tejbedara (kakaóval) tejszínnel dúsítás (1;7;) EN:500.7kcal ZS:14.9g TZS:10.4g SZH:53.4g CK:31.3g FH:17.3g SÓ:0.4g CA:505.3mg	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 Túró turmix (dúsítás) (7;) EN:401.7kcal ZS:17.0g TZS:11.5g SZH:35.6g CK:35.6g FH:26.7g SÓ:1.3g CA:358.5mg	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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	Tejbedara (kakaóval) tejszínnel dúsítás (1;7;) EN:500.7kcal ZS:14.9g TZS:10.4g SZH:53.4g CK:31.3g FH:17.3g SÓ:0.4g CA:505.3mg	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:500.7kcal ZS:14.9g TZS:10.4g SZH:53.4g CK:31.3g FH:17.3g SÓ:0.4g CA:505.3mg	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 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 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	
	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 Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;) EN:88.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Zöldbab főz.püre (diéta) * (1;7;) EN:312.2kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal 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:47.0kcal 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 csirke (mellfilé) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg Sertésragu leves *(diétás, turmixolva) (1;3;) EN:336.5kcal ZS:23.4g TZS:7.4g SZH:11.2g CK:1.4g FH:20.1g SÓ:1.7g Sóskamártás (turmix)* (1;7;) EN:379.7kcal ZS:11.6g TZS:5.0g SZH:57.6g CK:22.4g FH:7.7g SÓ:1.6g CA:60.0mg Sós burgonya (50gr) EN:47.0kcal 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:211.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg Köménymaglev. (pir.kenyér) turmixolva (1;6;) EN:205.7kcal ZS:5.2g TZS:0.7g SZH:33.3g CK:0.7g FH:5.4g SÓ:2.1g 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 Sárgarépa főzelék*(turmixolva) (1;7;) EN:280.6kcal ZS:6.6g TZS:1.9g SZH:45.8g CK:14.8g FH:7.5g SÓ:1.7g CA:72.0mg Sós burgonya (50gr) EN:47.0kcal 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 Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:448.9kcal 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:211.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg Almaleves/B(turmixolva) (1;7;) EN:236.2kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:43.8g CK:31.1g FH:2.3g SÓ:1.0g CA:24.0mg Húsfelfújt (csirke) (1;3;6;7;) EN:375.1kcal ZS:26.4g TZS:12.8g SZH:8.5g CK:3.9g FH:23.6g SÓ:0.5g 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 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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g Tököfőzelék* turmix (1;7;) EN:276.0kcal ZS:11.1g TZS:4.7g SZH:37.3g CK:6.8g FH:5.5g SÓ:1.5g CA:36.0mg Vanília puding (kicsi) (7;) EN:211.8kcal 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:47.0kcal 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:211.8kcal 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 Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:358.7kcal 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:47.0kcal 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:211.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;) EN:88.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Burgonyafőzelék (turmixolva) (1;7;) EN:378.3kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g CA:24.0mg
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. 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. alma-őszibarack csirkehússal 1 DB EN:160.6kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:23.3g CK:10.3g FH:5.1g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg 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 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 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 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
Napi összesítés		EN: 1547.1 kcal; ZS: 53.7 g; TZS: 27.2 g; SZH: 173.6 g; CK: 79.3 g; FH:	EN: 2087.3 kcal; ZS: 101.0 g; TZS: 55.7 g; SZH: 183.3 g; CK: 114.1 g;	EN: 1635.4 kcal; ZS: 64.3 g; TZS: 25.0 g; SZH: 197.1 g; CK: 81.6 g; FH:	EN: 2023.9 kcal; ZS: 70.6 g; TZS: 38.4 g; SZH: 241.6 g; CK: 109.2 g;	EN: 1932.1 kcal; ZS: 75.5 g; TZS: 34.6 g; SZH: 216.8 g; CK: 92.7 g; FH:	EN: 1310.9 kcal; ZS: 34.9 g; TZS: 11.9 g; SZH: 167.1 g; CK: 60.9 g; FH:	EN: 1418.3 kcal; ZS: 45.6 g; TZS: 24.4 g; SZH: 172.1 g; CK: 66.3 g; FH:

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
--	----------------	---------------	-----------------	--------------------	-----------------	------------------	-------------------

Vacsora

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
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. 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. cukkini csirkehússal rizszel (tej 0) (8 hó) 1 DB EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. sárgarépa főz. csirkehússal (tej 0) (5 hó) 1 DB EN:121.6kcal ZS:5.3g TZS:0.9g SZH:12.2g CK:3.0g FH:4.9g SÓ:0.2g	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
Ebéd	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 zöldbab pürefőz * (1;) EN:175.2kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:24.4g CK:7.3g FH:5.7g SÓ:1.5g Sós burgonya (50gr) EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g	Sertésragu leves *(diétás, turmixolva) (1;3;) EN:336.5kcal ZS:23.4g TZS:7.4g SZH:11.2g CK:1.4g FH:20.1g SÓ:1.7g Darált csirke (mellfilé) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g Tej 0 sós kamártás * (1;) EN:188.7kcal ZS:5.3g TZS:0.8g SZH:31.0g CK:20.4g FH:2.3g SÓ:1.6g Sós burgonya (50gr) EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g	Köménymaglev. (pir.kenyér) turmixolva (1;6;) EN:205.7kcal ZS:5.2g TZS:0.7g SZH:33.3g CK:0.7g FH:5.4g SÓ:2.1g 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 sárgarépa főz. * (1;) EN:220.2kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:37.8g CK:13.7g FH:4.5g SÓ:1.6g Sós burgonya (50gr) EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g	Tej 0 almaleves/B (1;) EN:180.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:40.7g CK:33.6g 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 burgonyapüre (280 g) EN:329.0kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g	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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g Tej 0 tökfőzelék * (1;) EN:154.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:23.7g CK:3.0g FH:3.3g SÓ:1.5g Sós burgonya (50gr) EN:47.0kcal 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 zöldborsópüre főzelék (1;) EN:344.6kcal ZS:5.8g TZS:0.8g SZH:50.6g CK:6.1g FH:16.9g SÓ:1.6g Sós burgonya (50gr) EN:47.0kcal 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 burgonyafőzelék püre (1;) EN:377.9kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:66.7g CK:0.0g FH:9.1g SÓ:1.5g
Vacsora	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. 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. 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. 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. 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. 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
	65.2 g; SÓ: 6.4 g; CA: 971.8 mg;	FH: 101.7 g; SÓ: 7.0 g; CA: 1320.0 mg;	61.3 g; SÓ: 7.9 g; CA: 958.5 mg;	FH: 71.1 g; SÓ: 3.9 g; CA: 1115.8 mg;	71.5 g; SÓ: 7.3 g; CA: 1247.8 mg;	76.7 g; SÓ: 6.8 g; CA: 238.5 mg;	69.2 g; SÓ: 4.9 g; CA: 1090.5 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	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	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g	Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:159.0kcal ZS:18.0g TZS:8.4g SÓ:0.1g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g
	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	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	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	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	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	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	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
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 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 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 zöldbab főzelék * (1;) EN:175.3kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:24.4g CK:7.3g FH:5.7g 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Tej 0 sóska mártás * (1;) EN:188.7kcal ZS:5.3g TZS:0.8g SZH:31.0g CK:20.4g FH:2.3g 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 Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg Tej 0 sárgarépa főz. * (1;) EN:220.2kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:37.8g CK:13.7g FH:4.5g 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	Búzakorpás diákrúd 1.00 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 Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Tej 0 almaleves/B (1;) EN:180.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:40.7g CK:33.6g FH:0.9g 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 Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g 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 Tej 0 tökfőzelék * (1;) EN:154.5kcal 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 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 Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:1.5g Tej 0 zöldborsó főzelék * (1;) EN:237.9kcal 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 Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tej 0 burgonya főzelék/F (1;) EN:377.8kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:66.7g CK:0.0g FH:9.1g SÓ:1.5g
Vacsora	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	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tejt, 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	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
	Napi összesítés EN: 1448.5 kcal; ZS: 46.2 g; TZS: 14.9 g; SZH: 185.2 g; CK: 26.0 g; FH: 68.2 g; SÓ: 9.6 g; CA: 0.0 mg;	Napi összesítés EN: 1304.7 kcal; ZS: 34.2 g; TZS: 10.6 g; SZH: 166.1 g; CK: 26.1 g; FH: 76.8 g; SÓ: 10.2 g; CA: 0.0 mg;	Napi összesítés EN: 1556.8 kcal; ZS: 53.3 g; TZS: 15.6 g; SZH: 202.8 g; CK: 35.0 g; FH: 62.8 g; SÓ: 10.7 g; CA: 0.0 mg;	Napi összesítés EN: 1920.8 kcal; ZS: 83.3 g; TZS: 25.5 g; SZH: 224.8 g; CK: 48.2 g; FH: 58.1 g; SÓ: 8.4 g; CA: 0.0 mg;	Napi összesítés EN: 1306.3 kcal; ZS: 35.7 g; TZS: 10.7 g; SZH: 184.2 g; CK: 25.9 g; FH: 59.7 g; SÓ: 9.5 g; CA: 0.0 mg;	Napi összesítés EN: 1754.4 kcal; ZS: 66.0 g; TZS: 17.3 g; SZH: 213.4 g; CK: 23.6 g; FH: 65.9 g; SÓ: 9.0 g; CA: 0.0 mg;	Napi összesítés EN: 1475.2 kcal; ZS: 32.5 g; TZS: 9.7 g; SZH: 217.5 g; CK: 22.6 g; FH: 69.5 g; SÓ: 9.8 g; CA: 0.0 mg;

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Karamell (2,5 dl) (7;) EN:227.0kcal 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	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 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	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 Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:241.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g 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	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	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:244.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g 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	Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Kakaó 2,5 dl (7;) EN:229.8kcal 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 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 Temesvári sertés ragu (1;7;) EN:542.2kcal ZS:43.7g TZS:19.5g SZH:12.5g CK:2.3g FH:23.6g SÓ:2.3g CA:60.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	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 Búzakorpás diákrúd 1.00 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 Darafelfújt (1;3;7;) EN:636.5kcal ZS:18.3g TZS:8.3g SZH:98.0g CK:39.6g FH:18.6g SÓ:0.3g CA:300.0mg Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g 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 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 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 Sárgarépa főzelék * (1;7;) EN:244.6kcal ZS:6.7g TZS:1.8g SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g 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 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 Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Erdei gyümölcsleves/*mix (1;7;) EN:267.2kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:58.9g CK:45.5g FH:2.4g 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 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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g Tökfőzelék* (1;7;) EN:314.2kcal 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g 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 Lebbencsleves (diétás) (1;9;) EN:247.7kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:40.8g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:1.5g Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:396.3kcal 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 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 Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Brokkoli krémleves * (1;7;) EN:172.4kcal ZS:11.0g TZS:4.6g SZH:14.6g CK:1.6g FH:4.3g SÓ:1.5g CA:36.0mg

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. * - édesítőszeret tartalmaz.

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g 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	Kenyér 0.09 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) 50 g 1 DB (7;) EN:91.0kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:3.0g CK:2.5g FH:4.2g SÓ:0.3g CA:275.0mg	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 Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Tömlős májas 1.00 DB EN:244.0kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:3.0g CK:0.6g FH:10.0g SÓ:1.2g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) 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	Zöldséges szelet 0.07 kg allergénmentes EN:120.4kcal ZS:9.7g TZS:3.6g SZH:1.5g CK:0.2g FH:6.7g SÓ:1.5g 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	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 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	Harcsa pást. zöldfűszeres 50 g (4;) EN:167.0kcal ZS:15.2g TZS:2.0g SZH:3.0g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.7g 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
Napi összesítés	EN: 2176.3 kcal; ZS: 79.9 g; TZS: 33.7 g; SZH: 279.8 g; CK: 53.5 g; FH: 78.5 g; SÓ: 10.4 g; CA: 360.0 mg;	EN: 1809.2 kcal; ZS: 49.2 g; TZS: 23.4 g; SZH: 259.3 g; CK: 70.1 g; FH: 76.6 g; SÓ: 6.3 g; CA: 875.0 mg;	EN: 1863.9 kcal; ZS: 77.8 g; TZS: 28.5 g; SZH: 218.9 g; CK: 50.4 g; FH: 67.7 g; SÓ: 9.9 g; CA: 396.0 mg;	EN: 2274.0 kcal; ZS: 81.1 g; TZS: 26.6 g; SZH: 292.1 g; CK: 101.1 g; FH: 76.8 g; SÓ: 9.7 g; CA: 609.0 mg;	EN: 1791.4 kcal; ZS: 63.9 g; TZS: 25.4 g; SZH: 233.3 g; CK: 42.3 g; FH: 66.3 g; SÓ: 9.8 g; CA: 360.0 mg;	EN: 1931.8 kcal; ZS: 49.0 g; TZS: 18.7 g; SZH: 273.6 g; CK: 67.4 g; FH: 85.1 g; SÓ: 9.8 g; CA: 420.0 mg;	EN: 1961.1 kcal; ZS: 70.7 g; TZS: 19.3 g; SZH: 243.5 g; CK: 37.1 g; FH: 74.6 g; SÓ: 9.6 g; CA: 340.2 mg;

GasztVital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. brokkoli cs.hússal, tésztával, sajttal (8 hó) 1 DB (1;) EN:149.6kcal ZS:5.1g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:0.9g FH:7.9g SÓ:0.6g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. süttötök 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	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g 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 B. brokkoli cs.hússal, tésztával, sajttal (8 hó) 1 DB (1;) EN:149.6kcal ZS:5.1g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:0.9g FH:7.9g SÓ:0.6g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g B. süttötök 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
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 Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;) EN:88.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.5g Darált sertéshús EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g Zöldbab főz.püre (diéta) * (1;7;) EN:312.2kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g SÓ:1.5g CA:60.0mg Sós burgonya (50gr) EN:47.0kcal 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 csirke (mellfilé) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g Sós burgonya (50gr) EN:47.0kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g Sertésragu leves *(diétás, turmixolva) (1;3;) EN:336.5kcal ZS:23.4g TZS:7.4g SZH:11.2g CK:1.4g FH:20.1g SÓ:1.7g Sóskamártás (turmix)* (1;7;) EN:379.7kcal ZS:11.6g TZS:5.0g SZH:57.6g CK:22.4g FH:7.7g 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 Köménymaglev. (pir.kenyér) turmixolva (1;6;) EN:205.7kcal ZS:5.2g TZS:0.7g SZH:33.3g CK:0.7g FH:5.4g SÓ:2.1g 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 Sárgarépa főzelék*(turmixolva) (1;7;) EN:280.6kcal ZS:6.6g TZS:1.9g SZH:45.8g CK:14.8g FH:7.5g SÓ:1.7g CA:72.0mg Sós burgonya (50gr) EN:47.0kcal 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 Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:448.9kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Almaleves/B(turmixolva) (1;7;) EN:236.2kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:43.8g CK:31.1g FH:2.3g SÓ:1.0g CA:24.0mg Húsfelfújt (csirke) (1;3;6;7;) EN:375.1kcal ZS:26.4g TZS:12.8g SZH:8.5g CK:3.9g FH:23.6g SÓ:0.5g 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 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 Húsgombóc (diétás) (3;) EN:320.8kcal ZS:21.3g TZS:6.3g SZH:15.5g FH:17.0g SÓ:1.6g Tökfőzelék* turmix (1;7;) EN:276.0kcal 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:47.0kcal 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 Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:358.7kcal 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:47.0kcal 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 Burgonyafőzelék (turmixolva) (1;7;) EN:378.3kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:67.7g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g CA:24.0mg
Vacsora	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. 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. alma-banánpüre 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	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
Napi összesítés	EN: 1072.2 kcal; ZS: 37.5 g; TZS: 13.9 g; SZH: 123.6 g; CK: 50.5 g; FH: 45.3 g; SÓ: 6.3 g; CA: 82.5 mg;	EN: 1388.4 kcal; ZS: 51.6 g; TZS: 17.7 g; SZH: 150.1 g; CK: 68.2 g; FH: 63.9 g; SÓ: 5.8 g; CA: 82.5 mg;	EN: 1424.7 kcal; ZS: 50.4 g; TZS: 13.7 g; SZH: 183.7 g; CK: 66.8 g; FH: 44.9 g; SÓ: 7.9 g; CA: 94.5 mg;	EN: 1575.1 kcal; ZS: 55.8 g; TZS: 24.8 g; SZH: 196.7 g; CK: 83.3 g; FH: 49.9 g; SÓ: 3.9 g; CA: 226.5 mg;	EN: 1302.8 kcal; ZS: 50.1 g; TZS: 15.5 g; SZH: 158.3 g; CK: 65.6 g; FH: 41.4 g; SÓ: 6.3 g; CA: 58.5 mg;	EN: 1183.1 kcal; ZS: 29.5 g; TZS: 9.1 g; SZH: 141.2 g; CK: 50.9 g; FH: 70.7 g; SÓ: 6.6 g; CA: 94.5 mg;	EN: 1178.2 kcal; ZS: 27.7 g; TZS: 10.2 g; SZH: 151.0 g; CK: 46.3 g; FH: 62.4 g; SÓ: 5.2 g; CA: 46.5 mg;