

Gasztvital	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Tízórai	Gyümölcs tea EN:41.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Csipkebogyó tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Poharas kakaó (7;) EN:134.0kcal ZS:4.0g TZS:3.0g SZH:16.2g CK:16.2g FH:7.0g SÓ:0.1g	Málna tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Poharas tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g	Citromos tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	
	Magyaros vajkrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g korpás zsemle (1;6;) EN:141.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:26.9g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.6g	Sonkás szelet EN:28.5kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:0.1g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.7g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g	Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g	Mákos rigó (1;) EN:167.0kcal ZS:2.6g SZH:30.5g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:1.9g	Teljeskiőrlésű kifli (1;3;6;7;10;) EN:153.5kcal ZS:2.0g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.4g FH:4.0g SÓ:0.5g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g Panini (1;7;) EN:138.5kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:27.0g CK:0.9g FH:4.8g SÓ:0.5g Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	
Ebéd	Alföldi gulyás leves (1;3;9;) EN:268.1kcal ZS:14.7g TZS:3.6g SZH:21.7g CK:0.1g FH:10.5g SÓ:1.1g	Csontleves tésztával (1;3;7;9;10;) EN:120.6kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:19.8g CK:1.2g FH:6.1g SÓ:0.2g	Szilvaleves (1;7;) EN:173.6kcal ZS:6.2g TZS:3.3g SZH:26.2g CK:20.5g FH:2.2g SÓ:0.0g	Tárkonyos Halgaluska leves (1;3;4;7;9;) EN:271.7kcal ZS:13.0g TZS:4.4g SZH:29.1g CK:4.6g FH:8.8g SÓ:0.1g	Zöldbableves (1;7;) EN:97.4kcal ZS:5.1g TZS:2.8g SZH:9.1g CK:1.6g FH:2.8g SÓ:1.5g	Tavaszi zöldségleves (1;3;) EN:113.1kcal ZS:3.2g TZS:0.4g SZH:16.4g CK:4.2g FH:3.9g SÓ:1.2g	
	Tejben dara (1;7;) EN:275.4kcal ZS:4.1g TZS:2.7g SZH:48.6g CK:25.0g FH:11.1g SÓ:0.3g Kakaó szórát EN:122.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:29.6g CK:29.5g FH:0.1g SÓ:0.0g fehér kenyér (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Chilis bab sertéshússal (1;) EN:382.9kcal ZS:14.9g TZS:5.0g SZH:38.7g CK:4.8g FH:23.6g SÓ:1.3g Rizs köret 1/2 EN:240.8kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:0.5g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Serpenyős burgonya virslivel (1;3;) EN:607.1kcal ZS:24.1g TZS:6.8g SZH:73.7g CK:0.1g FH:17.5g SÓ:2.8g Cékla saláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g fehér kenyér (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g	Darás metélt (1;3;) EN:372.9kcal ZS:8.2g TZS:1.2g SZH:64.3g CK:1.2g FH:10.5g SÓ:1.2g Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g Porcukor szórát EN:61.5kcal SZH:15.0g CK:15.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Rántott sertésszelet (1;3;) EN:404.3kcal ZS:27.5g TZS:4.6g SZH:21.0g CK:0.2g FH:18.1g SÓ:0.9g Petrezselymes burgonya (7;) EN:346.0kcal ZS:14.5g TZS:6.6g SZH:43.8g CK:0.1g FH:6.1g SÓ:1.0g Csemege uborka * (10;) EN:9.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:1.1g FH:0.7g SÓ:1.4g	Panírozott dino szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:493.3kcal ZS:45.7g TZS:5.7g SZH:13.8g CK:0.5g FH:5.7g SÓ:0.8g Paradicsomos káposzta (1;) EN:183.5kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:28.5g CK:9.3g FH:5.5g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	
Uzsonna	Túrista szalámi EN:69.0kcal ZS:6.2g TZS:2.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:0.5g	Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g	Kenőmájas (sertés) EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g	Körözött (7;) EN:62.9kcal ZS:3.9g TZS:2.9g SZH:1.6g CK:1.5g FH:5.1g SÓ:0.3g	Fatörzs kifli (1;3;7;) EN:244.1kcal ZS:4.8g TZS:4.1g SZH:44.9g CK:11.5g FH:6.4g SÓ:0.4g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g	
	margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Narancs EN:143.5kcal SZH:29.7g FH:2.1g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	fehér kenyér (1;6;) EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	

GasztVital	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Uzsonna	Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g						