

Gasztvital	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
Tízórai	Barackos tea (12;) EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:159.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:0.8g	Karamellás tej (7;) EN:142.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:22.2g CK:22.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Forralt tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Natúr ricottakrém (7;) EN:41.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.4g CK:1.4g FH:3.6g SÓ:0.1g Pirított tökmag EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g Vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g	Citromos tea (12;) EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tonhalkrém (4;7;10;) EN:98.9kcal ZS:7.4g TZS:2.5g SZH:0.3g CK:0.3g FH:7.8g SÓ:0.5g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Gyümölcs tea EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zöldhagymás szendvicskrém (7;) EN:127.6kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.5g CK:1.1g FH:1.0g 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 Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd	Amerikai kukoricás sertésragu leves (1;7;12;) EN:203.3kcal ZS:9.8g TZS:3.4g SZH:15.6g CK:0.9g FH:12.8g SÓ:1.1g Túrós tészta (1;7;) EN:455.2kcal ZS:14.9g TZS:9.2g SZH:59.6g CK:25.3g FH:18.4g SÓ:0.4g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Májgaluska leves (1;6;) EN:135.4kcal ZS:6.5g TZS:1.3g SZH:12.1g CK:3.7g FH:6.8g SÓ:0.9g Főtt virsli EN:116.6kcal ZS:9.4g TZS:4.2g SZH:1.5g CK:0.0g FH:6.6g SÓ:1.2g Paradicsomos káposztafőzelék (1;9;) EN:271.5kcal ZS:5.5g TZS:0.6g SZH:47.7g CK:20.6g FH:6.4g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Tojásleves (1;3;9;) EN:87.2kcal ZS:6.2g TZS:0.9g SZH:5.5g CK:0.0g FH:2.1g SÓ:0.6g Szárnyasragu vitál módra (1;7;) EN:191.1kcal ZS:9.2g TZS:2.0g SZH:14.5g CK:7.2g FH:13.3g SÓ:0.9g Kuskusz (1;) EN:308.0kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:51.0g CK:2.1g FH:9.2g SÓ:0.0g Szőlő EN:54.6kcal SZH:12.7g CK:6.7g FH:0.4g	Reszelt tészta leves (1;) EN:92.3kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:2.5g FH:2.2g SÓ:1.1g Sült csirkecombfilé EN:153.6kcal ZS:8.0g TZS:1.6g SZH:0.6g CK:0.0g FH:18.9g SÓ:0.7g Sajtmártás (1;7;) EN:213.9kcal ZS:15.2g TZS:9.6g SZH:11.7g CK:7.3g FH:7.6g SÓ:1.3g Mexikói rizs EN:228.8kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:42.3g CK:1.0g FH:5.4g SÓ:1.1g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:145.6kcal ZS:11.7g TZS:4.1g SZH:6.6g CK:1.5g FH:2.0g SÓ:0.4g Pirított kenyérkocka (1;) EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.8g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.1g Rácos halfilé (besütős egytál étel) (4;7;12;) EN:267.9kcal ZS:12.6g TZS:4.2g SZH:24.6g CK:1.5g FH:14.2g SÓ:1.3g
Uzsonna	Magyaros vajkrém (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g 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 Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	Edámi sajt (7;) EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Mátrai csemege szalámi EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Savanyúkáposzta EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:2.0g CK:1.2g FH:0.7g SÓ:1.1g	Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g Vaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Túrós táska (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g
Napi összesítés	EN: 1193.1 kcal; ZS: 38.4 g; TZS: 18.2 g; SZH: 157.9 g; CK: 35.6 g; FH: 48.0 g; SÓ: 4.1 g;	EN: 1330.8 kcal; ZS: 42.2 g; TZS: 16.7 g; SZH: 183.5 g; CK: 52.7 g; FH: 54.0 g; SÓ: 5.0 g;	EN: 1299.9 kcal; ZS: 49.8 g; TZS: 13.4 g; SZH: 161.4 g; CK: 29.7 g; FH: 54.1 g; SÓ: 4.9 g;	EN: 1258.7 kcal; ZS: 50.0 g; TZS: 21.2 g; SZH: 142.3 g; CK: 17.1 g; FH: 58.6 g; SÓ: 6.9 g;	EN: 994.7 kcal; ZS: 45.0 g; TZS: 19.9 g; SZH: 114.7 g; CK: 24.1 g; FH: 28.5 g; SÓ: 3.1 g;

Gasztvital	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
Tízórai	Barackos tea (12;) EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Füstölt pulyka párizsi EN:84.8kcal ZS:7.2g TZS:2.6g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.4g SÓ:0.8g Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:159.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:0.8g	Karamellás tej (7;) EN:142.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:22.2g CK:22.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Natúr ricottakrém (7;) EN:41.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.4g CK:1.4g FH:3.6g SÓ:0.1g Pirított tökmag EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g Vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g	Citromos tea (12;) EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tonhalkrém (4;7;10;) EN:98.9kcal ZS:7.4g TZS:2.5g SZH:0.3g CK:0.3g FH:7.8g SÓ:0.5g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:147.6kcal ZS:3.1g TZS:1.8g SZH:22.5g CK:19.2g FH:6.5g SÓ:0.2g Zöldhagymás szendvicsskrém (7;) EN:127.6kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.5g CK:1.1g FH:1.0g 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 Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd	Amerikai kukoricás csirkeragu leves (1;7;12;) EN:215.4kcal ZS:10.0g TZS:3.3g SZH:18.4g CK:1.1g FH:12.2g SÓ:1.3g Túrós tészta (1;7;) EN:506.7kcal ZS:15.9g TZS:9.7g SZH:67.1g CK:26.0g FH:21.2g SÓ:0.5g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Májgaluska leves (csirke) (1;3;) EN:170.8kcal ZS:5.3g TZS:1.1g SZH:19.6g CK:2.5g FH:10.1g SÓ:0.2g Főtt virsli (szárnyas) EN:185.5kcal ZS:16.1g TZS:4.9g SZH:1.9g CK:0.2g FH:8.3g SÓ:1.5g Paradicsomos káposztafőzelék (1;9;) EN:283.7kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:48.4g CK:20.9g FH:6.5g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.7g	Tojásleves (1;3;9;) EN:101.2kcal ZS:7.2g TZS:1.2g SZH:5.5g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:0.7g Szárnyasragu vitál módra (1;7;) EN:213.9kcal ZS:10.5g TZS:2.2g SZH:15.1g CK:7.4g FH:15.3g SÓ:0.9g Kuskusz (1;) EN:361.5kcal ZS:9.0g TZS:1.1g SZH:58.3g CK:2.4g FH:10.6g SÓ:0.0g Szőlő EN:54.6kcal SZH:12.7g CK:6.7g FH:0.4g	Reszelt tészta leves (1;) EN:107.6kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:13.2g CK:2.5g FH:2.4g SÓ:1.2g Sült csirkecombfilé EN:192.9kcal ZS:10.3g TZS:2.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:23.1g SÓ:0.8g Sajtmártás (1;7;) EN:246.3kcal ZS:17.6g TZS:11.1g SZH:13.4g CK:8.4g FH:8.6g SÓ:1.5g Mexikói rizs EN:271.3kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:50.7g CK:1.2g FH:6.5g SÓ:0.7g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:159.3kcal ZS:12.7g TZS:4.7g SZH:7.4g CK:1.6g FH:2.3g SÓ:0.4g Pirított kenyérkocka (1;) EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.8g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.1g Rácos halfilé (besütős egytál étel) (4;7;12;) EN:325.9kcal ZS:14.3g TZS:4.8g SZH:32.8g CK:1.9g FH:16.0g SÓ:1.4g
Uzsonna	Magyaros vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	Edámi sajt (7;) EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Marha párizsi EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Savanyúkáposzta EN:14.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.4g FH:0.8g SÓ:1.3g	Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g Margarin EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Túrós táska (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g