

Gasztvital	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27	Szombat 02.28	Vasárnap 03.01
Reggeli	Gyümölcs tea EN: 32.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Baromfi párizsi darálva EN: 52.8 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 1.5 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.2 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.6 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Tejeskávé (1;7;) EN: 129.8 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 18.8 g; CK: 17.5 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Tavaszi felvágott (darált) EN: 83.1 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 3.0 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.2 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Reszelt kigyóuborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Gyümölcs tea EN: 32.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Csirkemell sonka darálva EN: 27.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.2 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.8 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Reszelt kigyóuborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Tej 2dl (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Vaníliás túrókrém (7;) EN: 53.7 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 1.2 g; SZH: 5.9 g; CK: 5.4 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 28.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg;	Gyümölcs tea EN: 32.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Sonkás kockasajt (7;) EN: 34.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 1.7 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.7 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.2 g; CA: 100.6 mg; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Gyümölcs tea EN: 32.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Álomsonka darálva EN: 27.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.2 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.8 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.0 g; CK: 0.0 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Gyümölcs tea EN: 32.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Prágai pulyka sonka (darált) EN: 25.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.8 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Kockázott póréhagyma EN: 11.4 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 2.1 g; FH: 0.7 g;
Tízórai	Sütdők sütve EN: 56.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 11.6 g; CK: 6.3 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.2 g;	Banán turmix (7;) EN: 142.8 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 3.2 g; SZH: 19.7 g; CK: 16.0 g; FH: 5.8 g; SÓ: 0.2 g; CA: 192.0 mg;	Almás fahéjas zabkása (1;7;) EN: 378.4 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 2.8 g; SZH: 63.4 g; CK: 31.6 g; FH: 13.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 264.0 mg;	Zabkorpás körtepuré (1;) EN: 55.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 11.7 g; CK: 8.5 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.0 g;	Almapüré EN: 24.5 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.9 g; CK: 2.8 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Kölesgolyó EN: 93.8 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 18.8 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;	Gyümölcspüré keksszel (1;6;12;) EN: 82.7 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.6 g; SZH: 14.3 g; CK: 4.1 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;	Szilvapüré EN: 50.4 kcal; SZH: 11.2 g; CK: 3.0 g; FH: 0.6 g; Abonett EN: 51.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.0 g; CK: 0.2 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.1 g;
Ebéd	Babgulyás leves sertés (1;9;) EN: 202.2 kcal; ZS: 8.7 g; TZS: 1.4 g; SZH: 16.6 g; CK: 0.8 g; FH: 12.3 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Tejben dara (1;7;) EN: 252.1 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 2.6 g; SZH: 43.3 g; CK: 22.6 g; FH: 10.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 300.0 mg; Fahéj szórat EN: 82.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.0 g; CK: 20.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Reszelt alma sárgarépával EN: 30.6 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.3 g; CK: 1.2 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Tavaszi zöldségpuréleves (1;3;9;) EN: 83.1 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 11.0 g; CK: 2.9 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Darált sertéssült EN: 99.5 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 1.2 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.0 g; FH: 10.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Paradicsomos káposzta püré (1;) EN: 131.9 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 0.4 g; SZH: 19.3 g; CK: 7.4 g; FH: 3.7 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;	Brokkoli krémleves (1;12;) EN: 136.3 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.3 g; SZH: 26.1 g; CK: 7.3 g; FH: 2.7 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Sertés aprópecsenye EN: 160.5 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 1.9 g; SZH: 3.0 g; CK: 0.0 g; FH: 14.9 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Csöbenschült zöldségek EN: 68.0 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.8 g; SZH: 9.2 g; CK: 1.8 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg;	Köménymag leves (1;) EN: 56.9 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 0.6 g; SZH: 2.7 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Pírtott kenyérkocka (1;) EN: 26.2 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.1 g; CK: 0.1 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.2 g; Húsfelfújt (1;3;) EN: 82.1 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.8 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.0 g; FH: 11.1 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Burgonyapüré (6;7;12;) EN: 75.5 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 2.2 g; SZH: 7.1 g; CK: 3.8 g; FH: 2.9 g; SÓ: 1.3 g; CA: 73.5 mg;	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN: 52.4 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 8.9 g; CK: 2.5 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.2 g; CA: 13.0 mg; Szárnas aprópecsenye EN: 145.1 kcal; ZS: 8.7 g; TZS: 1.7 g; SZH: 3.0 g; CK: 0.0 g; FH: 13.1 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Cukkíni főzelék EN: 53.2 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.3 g; CK: 0.7 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;	Erőleves levestésztával (1;9;) EN: 58.8 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 12.0 g; CK: 1.4 g; FH: 2.1 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Sárgarépás csirkeragu EN: 129.1 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 1.5 g; SZH: 3.0 g; CK: 0.6 g; FH: 13.0 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Galuska köret (1;3;) EN: 327.8 kcal; ZS: 14.0 g; TZS: 1.9 g; SZH: 39.6 g; CK: 1.0 g; FH: 8.7 g; SÓ: 1.6 g; CA: 0.0 mg;	Kassai burgonyaleves másképp (bécsi rudacska) (1;12;) EN: 146.1 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 2.0 g; SZH: 20.6 g; CK: 1.8 g; FH: 4.9 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Egyben sertésvagdalt (1;3;) EN: 77.3 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 2.6 g; SZH: 2.9 g; CK: 0.1 g; FH: 8.4 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Rizi-bizi EN: 164.5 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 0.6 g; SZH: 24.8 g; CK: 0.0 g; FH: 3.6 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg;

	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27	Szombat 02.28	Vasárnap 03.01
Uzsonna	Gyümölcs turmix (alma-körte) EN: 144.3 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.3 g; SZH: 29.7 g; CK: 11.2 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;	Cukkiníkrém EN: 55.9 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 1.7 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.3 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g;	Narancspüré EN: 32.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.8 g; CK: 5.2 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Abonett EN: 51.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.0 g; CK: 0.2 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.1 g;	Smoothie EN: 87.9 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 19.4 g; CK: 6.2 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Vaníliás chiapuding EN: 131.9 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.5 g; SZH: 23.0 g; CK: 9.7 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;	Almapüré EN: 24.5 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.9 g; CK: 2.8 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Abonett EN: 51.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.0 g; CK: 0.2 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.1 g;	Vaníliapuding EN: 76.5 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 15.8 g; CK: 5.5 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;
Vacsora	Petrezselymes túrókrém (7;) EN: 49.3 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.6 g; SZH: 1.7 g; CK: 1.4 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 36.0 mg; Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 153.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.2 g; CK: 0.7 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg;	Párolt darált csirke EN: 74.2 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 13.8 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Almamártás (1;7;) EN: 173.9 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 2.8 g; SZH: 30.5 g; CK: 19.7 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.6 g; CA: 42.0 mg; Puliszka (6;7;) EN: 203.7 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 4.6 g; SZH: 25.3 g; CK: 0.7 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.9 g; CA: 24.0 mg;	Gouda sajt reszelt (3;7;) EN: 102.9 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 5.3 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.6 g; FH: 8.4 g; SÓ: 0.6 g; CA: 240.0 mg; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg;	Főtt virsli (darálva) EN: 132.5 kcal; ZS: 11.5 g; TZS: 3.5 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.1 g; FH: 6.0 g; SÓ: 1.1 g; Salátafőzelék (1;12;) EN: 289.4 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 0.9 g; SZH: 46.8 g; CK: 9.2 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;	Házi sertés húskrém EN: 88.4 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Reszelt jégcsapretek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Sült csirkecombfilé darálva EN: 314.5 kcal; ZS: 13.9 g; TZS: 10.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 46.0 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Céklapüré * (10;) EN: 28.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 3.4 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;	Sárgarépas tojáskrém (3;7;) EN: 89.7 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 4.1 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.5 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.2 g; CA: 7.5 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg;