

ÉTLAP		Óvoda				27.hét 2025.06.30.-2025.07.06.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu							
Gasztvital	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04		
Tízórai	Citromos tea EN: 28.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 7.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Bécsi felvágott EN: 58.2 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 2.2 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.1 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 g; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Panini (1;7;) EN: 138.5 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 27.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.5 g;	Limonádé EN: 27.3 kcal; SZH: 6.1 g; CK: 5.2 g; FH: 0.1 g; Trappista sajt (7;) EN: 89.1 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 4.2 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 7.5 g; SÓ: 0.6 g; CA: 195.0 mg; Kifli (1;7;) EN: 109.6 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.6 g; SZH: 20.4 g; CK: 1.1 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g; Kígyóuborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; FH: 0.3 g;	Tej (7;) EN: 87.0 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 3.0 g; SZH: 7.5 g; CK: 7.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; Mákos rigó (1;) EN: 167.0 kcal; ZS: 2.6 g; SZH: 30.5 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 1.9 g;	Csipkebogyó tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN: 171.5 kcal; ZS: 8.6 g; TZS: 4.7 g; SZH: 19.0 g; CK: 0.7 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.1 g;	Tejeskávé (1;7;) EN: 96.5 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 1.5 g; SZH: 13.8 g; CK: 12.5 g; FH: 5.1 g; SÓ: 0.2 g; CA: 180.0 mg; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; vizes zsemle (1;) EN: 168.5 kcal; ZS: 4.3 g; SZH: 26.4 g; FH: 5.1 g; Pritamin paprika EN: 7.4 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.3 g; CK: 1.2 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;		
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN: 152.3 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 2.3 g; SZH: 28.8 g; CK: 20.2 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Zöldséges rizseshús (csirke) EN: 312.7 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 0.9 g; SZH: 53.9 g; CK: 1.3 g; FH: 13.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Cékla saláta (10;) EN: 16.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 4.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.4 g;	Lebbencs leves (1;3;9;12;) EN: 124.1 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 0.9 g; SZH: 15.2 g; CK: 0.5 g; FH: 2.7 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Sertés vagdalt (1;3;6;7;10;) EN: 441.7 kcal; ZS: 31.5 g; TZS: 6.4 g; SZH: 23.8 g; CK: 0.4 g; FH: 15.3 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Finomfőzelék (1;7;) EN: 208.6 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 2.5 g; SZH: 27.4 g; CK: 7.3 g; FH: 6.2 g; SÓ: 1.1 g; CA: 63.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN: 66.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.0 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 g;	Halgaluska leves (1;3;4;9;) EN: 233.8 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 2.0 g; SZH: 27.1 g; CK: 0.7 g; FH: 13.6 g; SÓ: 0.5 g; Gránátos kocka (1;3;12;) EN: 337.2 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 0.6 g; SZH: 61.6 g; CK: 0.9 g; FH: 9.7 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN: 66.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.0 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 g;	Köménymag leves (1;) EN: 48.8 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 0.5 g; SZH: 2.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; levesgyöngy (1;3;) EN: 43.1 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 7.1 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.1 g; Sült csirkecomb filé EN: 102.1 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 13.7 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Sárgaborsó főzelék (1;) EN: 249.6 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 0.5 g; SZH: 35.8 g; CK: 3.1 g; FH: 13.8 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; fehér kenyér (1;6;) EN: 48.2 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.6 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g;	Tejfölös karalábé leves (1;3;7;) EN: 90.9 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.9 g; SZH: 9.6 g; CK: 4.1 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.3 g; CA: 26.2 mg; Pincepörkölt (sertés) EN: 380.8 kcal; ZS: 16.9 g; TZS: 4.2 g; SZH: 38.5 g; CK: 0.0 g; FH: 14.3 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Házi káposztasaláta EN: 35.7 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.4 g; CK: 4.0 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN: 66.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.0 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 g;		
Uzsonna	Kockasajt, natúr (7;) EN: 70.5 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 172.5 mg; Teljeskiőrlésű kifli (1;3;6;7;10;) EN: 153.5 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.9 g; SZH: 28.5 g; CK: 1.4 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.5 g; Paprika EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; FH: 0.4 g;	Barackos túrókrém (7;) EN: 37.3 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.8 g; SZH: 4.5 g; CK: 2.9 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 28.4 mg; Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN: 119.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 20.8 g; CK: 3.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.2 g;	Szendvics sonka EN: 24.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.4 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.5 g; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; fehér kenyér (1;6;) EN: 96.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.2 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.6 g; Rágórépa EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 2.5 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Magyaros vajkrém (7;) EN: 104.4 kcal; ZS: 10.5 g; TZS: 6.8 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.7 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 15.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 166.5 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.2 g; SZH: 32.5 g; CK: 0.0 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.9 g; Sárgabarack EN: 28.7 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 6.3 g; CK: 6.3 g; FH: 0.5 g;	Fahéjas csiga (1;6;) EN: 210.4 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 4.0 g; SZH: 28.6 g; CK: 7.9 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.2 g; alma EN: 24.5 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 4.9 g; FH: 0.3 g;		
Napi összesítés	EN: 957.4 kcal; ZS: 23.5 g; TZS: 11.1 g; SZH: 153.0 g; CK: 32.2 g; FH: 31.0 g; SÓ: 3.6 g; CA: 172.5 mg;	EN: 1227.1 kcal; ZS: 57.3 g; TZS: 16.7 g; SZH: 132.2 g; CK: 20.7 g; FH: 43.1 g; SÓ: 5.1 g; CA: 286.4 mg;	EN: 1077.8 kcal; ZS: 22.3 g; TZS: 6.9 g; SZH: 169.2 g; CK: 11.1 g; FH: 42.4 g; SÓ: 4.8 g; CA: 180.0 mg;	EN: 1003.9 kcal; ZS: 35.6 g; TZS: 14.1 g; SZH: 124.4 g; CK: 21.1 g; FH: 41.8 g; SÓ: 4.6 g; CA: 15.0 mg;	EN: 1099.2 kcal; ZS: 38.8 g; TZS: 12.3 g; SZH: 143.7 g; CK: 29.7 g; FH: 34.8 g; SÓ: 2.7 g; CA: 206.2 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, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04
Tízórai	Citromos tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Bécsi felvágott EN: 87.3 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 3.3 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.1 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.5 g; margarin EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; Panini (1;7;) EN: 138.5 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 27.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.5 g;	Limonádé EN: 27.3 kcal; SZH: 6.1 g; CK: 5.2 g; FH: 0.1 g; Trappista sajt (7;) EN: 118.8 kcal; ZS: 8.6 g; TZS: 5.6 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.0 g; FH: 10.0 g; SÓ: 0.8 g; CA: 260.0 mg; Kifli (1;7;) EN: 109.6 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.6 g; SZH: 20.4 g; CK: 1.1 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g; Kígyóuborka EN: 6.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.5 g;	Tej (7;) EN: 116.0 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 4.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Mákos rigó (1;) EN: 167.0 kcal; ZS: 2.6 g; SZH: 30.5 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 1.9 g;	Csipkebogyó tea 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; Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN: 171.5 kcal; ZS: 8.6 g; TZS: 4.7 g; SZH: 19.0 g; CK: 0.7 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.1 g;	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; margarin EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; vizes zsemle (1;) EN: 168.5 kcal; ZS: 4.3 g; SZH: 26.4 g; FH: 5.1 g; Pritamin paprika EN: 11.1 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.9 g; CK: 1.8 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN: 185.5 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 1.8 g; SZH: 37.5 g; CK: 23.8 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Zöldséges rizseshús (csirke) EN: 416.7 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 1.2 g; SZH: 71.9 g; CK: 1.7 g; FH: 18.1 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Cékla saláta (10;) EN: 28.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 7.0 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.7 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN: 224.1 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 42.5 g; CK: 1.3 g; FH: 7.8 g; SÓ: 1.2 g;	Lebbencs leves (1;3;9;12;) EN: 165.5 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 1.3 g; SZH: 20.3 g; CK: 0.7 g; FH: 3.6 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Sertés vagdalt (1;3;6;7;10;) EN: 490.7 kcal; ZS: 33.7 g; TZS: 7.2 g; SZH: 27.9 g; CK: 0.4 g; FH: 18.1 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg; Finomfőzelék (1;7;) EN: 296.9 kcal; ZS: 12.8 g; TZS: 4.3 g; SZH: 36.3 g; CK: 9.5 g; FH: 8.2 g; SÓ: 1.4 g; CA: 84.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN: 66.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.0 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 g;	Halgaluska leves (1;3;4;9;) EN: 317.8 kcal; ZS: 8.7 g; TZS: 2.5 g; SZH: 35.2 g; CK: 1.0 g; FH: 20.0 g; SÓ: 0.8 g; Gránátos kocka (1;3;12;) EN: 449.3 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 0.9 g; SZH: 82.0 g; CK: 1.2 g; FH: 13.0 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN: 66.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.0 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 g;	Köménymag leves (1;) EN: 65.0 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 0.6 g; SZH: 3.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; levesgyöngy (1;3;) EN: 43.1 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 7.1 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.1 g; Sült csirkecomb filé EN: 144.1 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 1.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 19.5 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Sárgaborsó főzelék (1;) EN: 325.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 0.6 g; SZH: 47.7 g; CK: 4.1 g; FH: 18.4 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; fehér kenyér (1;6;) EN: 192.8 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.2 g; SZH: 38.4 g; CK: 1.3 g; FH: 6.9 g; SÓ: 1.2 g;	Tejfölös karalábé leves (1;3;7;) EN: 127.8 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 2.6 g; SZH: 13.9 g; CK: 5.5 g; FH: 4.1 g; SÓ: 0.4 g; CA: 36.0 mg; Pincepörkölt (sertés) EN: 462.3 kcal; ZS: 20.9 g; TZS: 5.6 g; SZH: 44.6 g; CK: 0.0 g; FH: 18.7 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Házi káposztasaláta EN: 50.3 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.6 g; CK: 6.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN: 224.1 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 42.5 g; CK: 1.3 g; FH: 7.8 g; SÓ: 1.2 g;
Uzsonna	Kockasajt, natúr (7;) EN: 70.5 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 172.5 mg; Teljeskiőrlésű kifli (1;3;6;7;10;) EN: 153.5 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.9 g; SZH: 28.5 g; CK: 1.4 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.5 g; Paprika EN: 15.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 2.4 g; FH: 0.7 g;	Barackos túrókrém (7;) EN: 53.6 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 6.2 g; CK: 4.0 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 40.0 mg; Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN: 178.5 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 1.8 g; SZH: 31.2 g; CK: 5.1 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.4 g;	Szendvics sonka EN: 37.2 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.7 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.6 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.8 g; margarin EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; fehér kenyér (1;6;) EN: 120.5 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.0 g; CK: 0.8 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.8 g; Rágórépa EN: 20.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 4.2 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g;	Magyaros vajkrém (7;) EN: 139.2 kcal; ZS: 14.0 g; TZS: 9.1 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.9 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.4 g; CA: 20.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 199.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 39.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.0 g; Sárgabarack EN: 32.8 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 7.2 g; CK: 7.2 g; FH: 0.6 g;	Fahéjas csiga (1;6;) EN: 210.4 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 4.0 g; SZH: 28.6 g; CK: 7.9 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.2 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;
Napi összesítés	EN: 1387.1 kcal; ZS: 29.5 g; TZS: 12.7 g; SZH: 229.1 g; CK: 40.5 g; FH: 45.9 g; SÓ: 6.0 g; CA: 172.5 mg;	EN: 1513.6 kcal; ZS: 70.4 g; TZS: 22.0 g; SZH: 162.9 g; CK: 26.0 g; FH: 54.3 g; SÓ: 6.5 g; CA: 384.0 mg;	EN: 1356.4 kcal; ZS: 29.1 g; TZS: 9.2 g; SZH: 207.0 g; CK: 14.5 g; FH: 56.2 g; SÓ: 5.9 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1395.3 kcal; ZS: 44.0 g; TZS: 17.2 g; SZH: 184.0 g; CK: 34.2 g; FH: 59.1 g; SÓ: 6.5 g; CA: 20.0 mg;	EN: 1446.3 kcal; ZS: 47.2 g; TZS: 15.5 g; SZH: 194.4 g; CK: 40.0 g; FH: 48.0 g; SÓ: 4.3 g; CA: 276.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04
Reggeli	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Bécsi felvágott EN:116.4kcal ZS:10.4g TZS:4.4g SZH:0.9g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Panini (1;7;) EN:277.0kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:54.0g CK:1.9g FH:9.5g SÓ:0.9g Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Trappista sajt (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g CA:325.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	Csipkebogyó tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Olasz felvágott EN:94.4kcal ZS:8.0g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.9g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Mákos rigó (1;) EN:334.0kcal ZS:5.2g SZH:61.0g CK:1.8g FH:8.8g SÓ:3.7g Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	Tej (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 Pizzás csiga (1;6;7;) EN:392.2kcal ZS:17.9g TZS:1.4g SZH:48.7g CK:3.7g FH:7.2g SÓ:0.4g Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g	Tejeskávé (1;7;) EN:152.8kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:21.3g CK:20.0g FH:8.4g SÓ:0.3g CA:300.0mg Zala felvágott EN:144.0kcal ZS:12.0g TZS:4.8g SZH:1.3g CK:0.3g FH:7.8g SÓ:1.3g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g Pritamin paprika EN:14.8kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.6g CK:2.4g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:212.7kcal ZS:4.2g TZS:3.4g SZH:39.3g CK:25.8g FH:2.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg Zöldséges rizseshús (csirke) EN:468.7kcal ZS:7.1g TZS:1.4g SZH:80.9g CK:1.9g FH:20.4g SÓ:1.4g CA:0.0mg Cékla saláta (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g FH:1.4g SÓ:0.8g teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN:199.2kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:37.7g CK:1.1g FH:6.9g SÓ:1.0g	Lebbencs leves (1;3;9;12;) EN:186.2kcal ZS:8.1g TZS:1.4g SZH:22.9g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:1.5g CA:0.0mg Sertés vagdalt (1;3;) EN:527.1kcal ZS:35.9g TZS:8.0g SZH:30.2g CK:0.2g FH:20.2g SÓ:1.9g CA:0.0mg Finomfőzelék (1;7;) EN:248.7kcal ZS:10.6g TZS:4.1g SZH:29.1g CK:5.0g FH:8.4g SÓ:1.6g CA:96.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Halgaluska leves (1;3;4;9;) EN:363.4kcal ZS:10.0g TZS:2.8g SZH:39.0g CK:1.3g FH:23.8g SÓ:0.9g Gránátos kocka (1;3;12;) EN:482.7kcal ZS:6.9g TZS:1.0g SZH:87.5g CK:1.2g FH:13.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Köménymag leves (1;) EN:73.1kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:3.5g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:1.3g CA:0.0mg levesgyöngy (1;3;) EN:43.1kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:7.1g FH:1.1g SÓ:0.1g Sült csirkecomb filé EN:159.1kcal ZS:7.4g TZS:1.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:21.5g SÓ:1.3g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:374.7kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:53.7g CK:4.6g FH:20.7g SÓ:0.4g CA:0.0mg fehér kenyér (1;6;) EN:192.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:38.4g CK:1.3g FH:6.9g SÓ:1.2g	Tejfölös karalábé leves (1;3;7;) EN:125.0kcal ZS:5.7g TZS:2.7g SZH:12.8g CK:5.8g FH:3.9g SÓ:0.5g CA:37.5mg Pincepörkölt (sertés) EN:507.8kcal ZS:23.0g TZS:6.3g SZH:48.6g CK:0.0g FH:21.1g SÓ:1.3g CA:0.0mg Házi káposztasaláta EN:62.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:13.2g CK:7.5g FH:1.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN:199.2kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:37.7g CK:1.1g FH:6.9g SÓ:1.0g
Vacsora	Baromfi húskrém 30g (36db/#) EUROFOOD KREL Teljeskiőrlésű kifli (1;3;6;7;10;) EN:307.0kcal ZS:4.1g TZS:1.7g SZH:57.0g CK:2.7g FH:8.0g SÓ:0.9g Lekváros bukta (1;3;6;7;) EN:307.2kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:55.9g CK:15.1g FH:7.4g SÓ:0.5g Paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g korpás zsemle (1;6;) EN:282.1kcal ZS:1.6g TZS:0.1g SZH:53.8g CK:2.0g FH:9.5g SÓ:1.1g Mátrai csemege szalámi EN:120.0kcal ZS:11.3g TZS:4.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:398.8kcal ZS:17.3g TZS:8.1g SZH:63.0g CK:23.0g FH:7.6g SÓ:0.4g	Téli szalámi EN:129.3kcal ZS:11.8g TZS:4.8g FH:5.8g SÓ:1.1g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Paprikás csemege szalámi EN:195.6kcal ZS:17.7g TZS:6.2g SZH:1.1g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.5g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g Paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	