

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Bölcsőde BÖLCSŐDE		36.hét 2025.09.01.-2025.09.07.	
Gasztvital		Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05	
Reggeli	Tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g CA:120.0mg Molnárika (1;3;6;7;13;) EN:81.8kcal ZS:2.3g TZS:0.8g SZH:13.8g CK:2.0g FH:2.3g SÓ:0.2g	Citromos tea EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g CA:195.0mg vizes zsemle (1;) EN:84.3kcal ZS:2.1g SZH:13.2g FH:2.5g	Tejeskávé (1;7;) EN:57.7kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:7.7g CK:7.0g FH:3.4g SÓ:0.1g CA:120.0mg Sertés párizsi EN:34.5kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:0.3g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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	Kakaó (7;) EN:60.6kcal ZS:1.6g TZS:1.1g SZH:8.1g CK:8.0g FH:3.4g SÓ:0.1g CA:120.0mg Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:89.3kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:15.6g CK:2.5g FH:2.5g SÓ:0.2g	Tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g CA:120.0mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g CA:195.0mg		
Tízórai	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	szilva EN:31.5kcal SZH:7.0g CK:1.9g FH:0.4g	Szőlő EN:39.0kcal SZH:9.1g CK:4.8g FH:0.3g	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Görögdinnye EN:29.0kcal SZH:6.5g CK:1.9g FH:0.5g		
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:136.2kcal ZS:3.9g TZS:2.1g SZH:23.0g CK:18.5g FH:1.5g SÓ:0.3g CA:22.5mg Bolognai spagetti sertés (1;) EN:307.8kcal ZS:9.5g TZS:3.3g SZH:40.3g CK:4.1g FH:14.7g SÓ:0.6g CA:0.0mg Reszelt sajt (1;7;) EN:73.8kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:1.1g CK:0.4g FH:5.1g SÓ:0.3g CA:160.0mg	Alföldi gulyás leves (1;3;9;) EN:129.0kcal ZS:8.1g TZS:1.9g SZH:8.5g CK:0.1g FH:4.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Tejben dara (1;7;) EN:269.1kcal ZS:6.5g TZS:3.6g SZH:43.9g CK:20.9g FH:8.8g SÓ:0.2g CA:216.0mg Kakaó szórat EN:81.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:19.8g CK:19.8g FH:0.1g SÓ:0.0g	Tojásleves (1;3;) EN:34.3kcal ZS:2.4g TZS:0.4g SZH:2.0g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:0.6g CA:0.0mg Pulykahúsos zöldbabos egytál (1;7;12;) EN:200.5kcal ZS:6.4g TZS:1.9g SZH:22.9g CK:0.9g FH:10.1g SÓ:0.2g CA:10.6mg 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 befőtt EN:41.0kcal ZS:0.1g SZH:8.5g CK:7.5g FH:0.1g	Fasírt golyó (1;6;) EN:241.8kcal ZS:21.3g TZS:2.8g SZH:6.5g CK:0.5g FH:5.5g SÓ:0.9g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:180.8kcal ZS:6.4g TZS:1.7g SZH:20.7g CK:8.1g FH:8.4g SÓ:0.9g CA:105.0mg fehér kenyér (1;6;) EN:36.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.2g FH:1.3g SÓ:0.2g	Karalábé leves (1;3;) EN:58.6kcal ZS:1.2g TZS:0.1g SZH:9.4g CK:2.3g FH:2.0g SÓ:0.3g Francia rakott burgonya (1;3;6;7;12;) EN:205.1kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:22.6g CK:1.5g FH:10.6g SÓ:1.0g CA:102.7mg fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g Házi káposztasaláta EN:13.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.0g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg		
Uzsonna	Pritaminos túrókrém (7;) EN:18.2kcal ZS:1.0g TZS:0.6g SZH:1.0g CK:0.9g FH:1.3g SÓ:0.5g CA:8.8mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Kígyóúborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Sonkás szelet EN:14.3kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:0.1g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Rágórépa EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:172.5mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Magyaros vajkrém (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:5.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Napraforgómagos vajkrém (7;) EN:40.6kcal ZS:4.0g TZS:2.3g SZH:0.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g CA:5.0mg 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 Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH: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-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. * - édesítőszert tartalmaz.

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

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2025.08.28. 9:53

Gasztvital	Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05
Tízórai	Tej (7;) EN:87.0kcal ZS:4.2g TZS:3.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Molnárka (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:2.5mg lenmagos zsemle (1;) EN:161.0kcal ZS:1.8g TZS:0.1g SZH:30.5g CK:0.5g FH:4.4g SÓ:0.7g	Barackos tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sertés párizsi EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Kakaó (7;) EN:126.4kcal ZS:3.2g TZS:2.2g SZH:17.6g CK:17.6g FH:6.7g SÓ:0.2g CA:240.0mg Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:119.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:20.8g CK:3.4g FH:3.3g SÓ:0.2g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Csipkebogyó 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 Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:168.2kcal ZS:4.6g TZS:2.5g SZH:28.6g CK:23.3g FH:1.8g SÓ:0.4g CA:27.0mg Bolognai spagetti sertés (1;3;) EN:392.2kcal ZS:13.1g TZS:4.5g SZH:49.2g CK:3.7g FH:19.3g SÓ:0.8g CA:0.0mg Reszelt sajt (1;7;) EN:51.3kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:1.7g CK:0.0g FH:3.9g SÓ:0.3g CA:97.5mg fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Alföldi gulyás leves (1;3;9;) EN:192.7kcal ZS:11.0g TZS:2.7g SZH:14.6g CK:0.1g FH:7.6g SÓ:0.8g CA:0.0mg Tejben dara (1;7;) EN:314.9kcal ZS:6.9g TZS:3.9g SZH:42.8g CK:12.3g FH:10.4g SÓ:0.2g CA:240.0mg Kakaó szórat EN:81.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:19.8g CK:19.8g FH:0.1g SÓ:0.0g szilva EN:44.1kcal SZH:9.8g CK:2.6g FH:0.6g 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	Tojásleves (1;3;) EN:41.2kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:2.4g CK:0.0g FH:1.2g SÓ:0.7g CA:0.0mg Chilis bab sertéshússal (1;) EN:273.2kcal ZS:10.7g TZS:3.6g SZH:27.7g CK:3.7g FH:16.7g SÓ:1.0g Rizs köret 1/2 EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:105.7kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.9g SÓ:0.0g	Tarhonyaleves (1;3;) EN:81.4kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:214.8kcal ZS:7.5g TZS:2.0g SZH:24.7g CK:9.8g FH:9.9g SÓ:1.1g CA:126.0mg Fasírt golyó (1;6;) EN:241.8kcal ZS:21.3g TZS:2.8g SZH:6.5g CK:0.5g FH:5.5g SÓ:0.9g fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Karalábé leves (1;3;) EN:63.0kcal ZS:1.2g TZS:0.1g SZH:10.2g CK:2.6g FH:2.2g SÓ:0.3g Serpenyős burgonya virslivel (1;3;) EN:408.4kcal ZS:16.8g TZS:4.6g SZH:47.7g CK:0.0g FH:11.5g SÓ:1.9g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Házi káposztasaláta EN:35.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.4g CK:4.0g FH:1.0g SÓ:0.7g CA:0.0mg
Uzsonna	Pritaminos túrókrém (7;) EN:31.5kcal ZS:1.8g TZS:1.2g SZH:1.3g CK:1.3g FH:2.3g SÓ:0.5g CA:16.8mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Sonkás szelet EN:19.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:0.1g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.5g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:172.5mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Magyaros vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g CA:15.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Lekváros bukta (1;3;6;7;) EN:153.6kcal ZS:3.6g TZS:1.5g SZH:28.0g CK:7.5g FH:3.7g SÓ:0.2g körte EN:62.4kcal SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g

Gasztvital	Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05
Tízórai	Poharas tej (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 Molnárka (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:2.5mg lenmagos zsemle (1;) EN:161.0kcal ZS:1.8g TZS:0.1g SZH:30.5g CK:0.5g FH:4.4g SÓ:0.7g	Barackos 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 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:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Poharas kakaó (7;) EN:134.0kcal ZS:4.0g TZS:3.0g SZH:16.2g CK:16.2g FH:7.0g SÓ:0.1g 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	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 Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:197.7kcal ZS:3.7g TZS:2.0g SZH:37.3g CK:28.1g FH:2.4g SÓ:0.8g CA:20.8mg Bolognai spagetti sertés (1;3;) EN:521.7kcal ZS:17.4g TZS:6.0g SZH:65.3g CK:4.8g FH:25.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg Reszelt sajt (1;7;) EN:54.7kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:2.4g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.3g CA:97.5mg fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Alföldi gulyás leves (1;3;9;) EN:264.4kcal ZS:14.7g TZS:3.6g SZH:20.9g CK:0.1g FH:10.4g SÓ:1.1g CA:0.0mg Tejben dara (1;7;) EN:437.6kcal ZS:11.9g TZS:6.5g SZH:69.0g CK:38.0g FH:13.7g SÓ:0.3g CA:360.0mg Kakaó szórat EN:81.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:19.8g CK:19.8g FH:0.1g SÓ:0.0g szilva EN:50.4kcal SZH:11.2g CK:3.0g FH:0.6g 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	Tojásleves (1;3;) EN:55.0kcal ZS:3.9g TZS:0.3g SZH:3.2g CK:0.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg 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:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g	Tarhonyaleves (1;3;) EN:108.6kcal ZS:1.3g TZS:0.2g SZH:20.6g CK:0.3g FH:3.3g SÓ:1.2g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:298.4kcal ZS:12.9g TZS:3.0g SZH:31.1g CK:13.0g FH:12.2g SÓ:1.4g CA:168.0mg Fasírt golyó (1;6;) EN:342.0kcal ZS:29.6g TZS:4.0g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Karalábé leves (1;3;) EN:80.9kcal ZS:1.7g TZS:0.2g SZH:12.8g CK:3.2g FH:2.8g SÓ:0.4g Serpenyős burgonya virslivel (1;3;) EN:554.3kcal ZS:22.8g TZS:6.3g SZH:64.9g CK:0.0g FH:15.6g SÓ:2.5g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Házi káposztasaláta EN:50.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.6g CK:6.0g FH:1.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg
Uzsonna	Pritaminos túrókrém (7;) EN:46.4kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:2.0g CK:1.9g FH:3.8g SÓ:0.5g CA:24.8mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	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:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Rágórépa EN:20.0kcal ZS:0.1g SZH:4.2g FH:0.6g SÓ:0.0g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:172.5mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Magyaros vajkrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:20.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Lekváros bukta (1;3;6;7;) EN:153.6kcal ZS:3.6g TZS:1.5g SZH:28.0g CK:7.5g FH:3.7g SÓ:0.2g körte EN:62.4kcal SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g

Gasztvital	Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05
Reggeli	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 margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Molnárka (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g 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	Citromos tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sonkás szelet EN:57.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:7.2g SÓ:1.4g lenmagos zsemle (1;) EN:322.0kcal ZS:3.5g TZS:0.2g SZH:61.0g CK:1.0g FH:8.8g SÓ:1.3g Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:2.5mg Paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g	Barackos tea EN:46.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:11.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g CA:345.0mg 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 Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	Kakaó (7;) EN:124.2kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Méz EN:76.0kcal SZH:20.6g CK:20.6g FH:0.1g	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 Bundás kenyér (1;3;6;) EN:415.2kcal ZS:20.0g TZS:2.4g SZH:48.0g CK:1.6g FH:9.3g SÓ:2.5g Paradicsom EN:16.1kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.7g
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:236.6kcal ZS:6.9g TZS:3.8g SZH:39.0g CK:31.0g FH:2.8g SÓ:0.6g CA:40.5mg Bolognai spagetti sertés (1;3;) EN:558.3kcal ZS:17.6g TZS:6.0g SZH:73.6g CK:5.5g FH:27.1g SÓ:1.2g CA:0.0mg Reszelt sajt (1;7;) EN:72.9kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:3.2g CK:0.0g FH:5.4g SÓ:0.4g CA:130.0mg fehér kenyér (1;) EN:192.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:38.3g CK:0.1g FH:6.9g SÓ:1.0g	Alföldi gulyás leves (1;3;9;) EN:316.4kcal ZS:17.6g TZS:4.4g SZH:24.8g CK:0.2g FH:12.7g SÓ:1.3g CA:0.0mg Tejben dara (1;7;) EN:588.5kcal ZS:13.7g TZS:7.7g SZH:76.5g CK:23.4g FH:19.8g SÓ:0.4g CA:480.0mg Kakaó szórat EN:81.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:19.8g CK:19.8g FH:0.1g SÓ:0.0g szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g 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	Tojásleves (1;3;) EN:61.8kcal ZS:4.4g TZS:0.7g SZH:3.5g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg Chilis bab sertéshússal (1;) EN:445.6kcal ZS:17.1g TZS:5.8g SZH:45.5g CK:5.4g FH:27.5g SÓ:1.5g Rizs köret 1/2 EN:279.5kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:54.3g FH:6.5g SÓ:0.6g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:211.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:0.7g FH:7.8g SÓ:0.0g	Tarhonyaleves (1;3;) EN:122.1kcal ZS:1.5g TZS:0.2g SZH:23.2g CK:0.4g FH:3.7g SÓ:1.3g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:309.0kcal ZS:11.2g TZS:3.0g SZH:35.5g CK:14.7g FH:13.8g SÓ:1.6g CA:189.0mg Fasírt golyó (1;6;) EN:400.8kcal ZS:33.4g TZS:4.6g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g fehér kenyér (1;) EN:192.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:38.3g CK:0.1g FH:6.9g SÓ:1.0g	Karalábé leves (1;3;) EN:85.0kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:12.7g CK:3.4g FH:2.8g SÓ:0.5g Serpenyős burgonya virslivel (1;3;) EN:628.3kcal ZS:25.2g TZS:6.8g SZH:74.9g CK:0.0g FH:17.6g SÓ:2.8g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g 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
Vacsora	Temesvári sertéstokány (1;7;) EN:313.9kcal ZS:23.1g TZS:7.1g SZH:10.3g CK:0.4g FH:16.9g SÓ:1.5g CA:13.5mg Rizs köret EN:521.7kcal ZS:4.6g TZS:0.6g SZH:108.5g FH:13.0g SÓ:1.5g 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	Sertéshúsos rakott burgonya (7;) EN:465.3kcal ZS:21.9g TZS:7.2g SZH:48.8g CK:0.6g FH:16.8g SÓ:1.5g CA:29.7mg fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g	Csirkehúsos lasagne (1;3;6;7;9;12;) EN:579.5kcal ZS:23.7g TZS:9.1g SZH:61.0g CK:7.2g FH:28.4g SÓ:1.4g CA:181.8mg körte EN:62.4kcal SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g	Sertés sült EN:141.6kcal ZS:8.5g TZS:2.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:16.2g SÓ:0.2g CA:0.0mg Almás kukoricaasaláta (3;7;10;) EN:222.7kcal ZS:14.1g TZS:4.3g SZH:26.6g CK:9.1g FH:4.3g SÓ:0.5g CA:36.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:211.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:0.7g FH:7.8g SÓ:0.0g	