

Gasztvital	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04	Szombat 07.05	Vasárnap 07.06
Reggeli	Erdei gyümölcs tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Baromfi párizsi EN: 101.5 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 3.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.5 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.0 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 211.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.7 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.0 g;	Vaníliás rizsital EN: 66.2 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 13.0 g; CK: 4.8 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 g; Főtt tojás (3;) EN: 126.0 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 2.7 g; FH: 10.8 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; zsemle vizes egy db (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g; Hónapos retek EN: 8.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.9 g; FH: 0.3 g;	Citromos tea * EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Pulyka húskrém EN: 281.4 kcal; ZS: 27.5 g; TZS: 8.5 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 8.3 g; SÓ: 1.6 g; Félbarna kenyér 8dkg (1;) EN: 212.6 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.9 g; FH: 7.5 g; SÓ: 0.0 g;	Kókusz ital EN: 54.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 3.8 g; FH: 0.4 g; Mátrai csemege szalámi EN: 120.0 kcal; ZS: 11.3 g; TZS: 4.8 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.7 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; Korpás zsemle (1;) EN: 155.1 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.6 g; CK: 1.1 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.6 g; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;	Citromos tea * EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Szardíniakrém (4;) EN: 202.3 kcal; ZS: 21.5 g; TZS: 6.9 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.2 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 185.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.6 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.0 g; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Tejeskávé DI-TM * (1;) EN: 47.6 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.9 g; SZH: 4.2 g; CK: 0.1 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.1 g; Főtt virsli EN: 238.5 kcal; ZS: 20.6 g; TZS: 6.3 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.3 g; FH: 10.7 g; SÓ: 2.0 g; Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 139.7 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.4 g; CK: 0.6 g; FH: 5.4 g; SÓ: 0.7 g; Mustár (10;) EN: 22.3 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.9 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.5 g;	Citromos tea * EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Húsos padlizsánkrém (10;) EN: 158.0 kcal; ZS: 13.7 g; TZS: 4.3 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.1 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 185.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.6 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.0 g; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;
Tízórai	Padlizsánkrém (10;) EN: 120.6 kcal; ZS: 12.2 g; TZS: 3.8 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.1 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.9 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: 0.0 g;	Nektarin EN: 49.0 kcal; SZH: 11.4 g; FH: 0.4 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;	Gyümölcsös zabkása rizsitalal * (1;) EN: 122.6 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.3 g; SZH: 21.2 g; CK: 2.2 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.8 g;	alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; Abonett EN: 86.5 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.0 g; CK: 0.3 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.2 g;	Görögdinnye EN: 52.2 kcal; SZH: 11.7 g; CK: 3.4 g; FH: 0.9 g; Kölesgolyó EN: 75.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.0 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.0 g;	meggy EN: 52.0 kcal; ZS: 1.4 g; SZH: 11.0 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g; CA: 31.0 mg; Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN: 37.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.8 g; CK: 0.1 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g;	Nektarin EN: 49.0 kcal; SZH: 11.4 g; FH: 0.4 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	Kerti zöldségleves (9;) EN: 86.9 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 9.9 g; CK: 1.5 g; FH: 1.6 g; SÓ: 1.7 g; Sertéssült EN: 148.4 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 2.0 g; FH: 20.5 g; SÓ: 1.2 g; Vegyes gyümölcsmártás * (1;) EN: 81.7 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 17.4 g; CK: 5.6 g; FH: 1.0 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Főtt burgonya (12;) EN: 197.4 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 38.6 g; FH: 5.3 g; SÓ: 0.4 g;	Becsináltleves (9;) EN: 157.0 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.9 g; SZH: 15.3 g; CK: 1.6 g; FH: 15.5 g; SÓ: 2.0 g; Carbonara ragu EN: 258.0 kcal; ZS: 15.9 g; TZS: 2.4 g; SZH: 21.2 g; CK: 1.4 g; FH: 7.0 g; SÓ: 1.9 g; Tészta köret (1;) EN: 225.9 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 28.8 g; CK: 1.4 g; FH: 4.9 g; SÓ: 1.4 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Paradicsomleves * (1;9;) EN: 89.2 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 0.6 g; SZH: 8.7 g; CK: 2.5 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.6 g; Citromos halfilé (4;) EN: 131.5 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 15.3 g; SÓ: 2.2 g; Bulgur köret (1;) EN: 198.8 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.3 g; SZH: 35.0 g; CK: 5.0 g; FH: 6.5 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; Párolt kukorica 1/2 EN: 163.2 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.3 g; SZH: 27.0 g; CK: 14.9 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.7 g;	Árpagyöngyleves (1;9;12;) EN: 108.5 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 16.9 g; CK: 0.6 g; FH: 2.3 g; SÓ: 1.6 g; Sertés vagdalt EN: 147.5 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 5.8 g; SZH: 3.1 g; CK: 0.0 g; FH: 17.7 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Zöldbabfőzelék EN: 227.6 kcal; ZS: 10.2 g; TZS: 1.1 g; SZH: 32.7 g; CK: 6.6 g; FH: 6.2 g; SÓ: 1.4 g; körte EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g;	Hagymakrémleves (1;) EN: 161.7 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 29.8 g; CK: 1.0 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; Zöldséges rizseshús diab EN: 436.1 kcal; ZS: 18.3 g; TZS: 3.3 g; SZH: 41.6 g; CK: 1.1 g; FH: 25.1 g; SÓ: 2.3 g; CA: 0.0 mg; Csalamádé * (10;12;) EN: 14.4 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.9 g; FH: 0.6 g; SÓ: 1.6 g;	Daragaluska leves (1;3;) EN: 75.6 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.4 g; SZH: 9.4 g; CK: 0.8 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; Párizsi pulykamell (1;3;) EN: 489.7 kcal; ZS: 34.3 g; TZS: 4.3 g; SZH: 16.7 g; CK: 0.4 g; FH: 27.9 g; SÓ: 1.7 g; Parajfőzelék (1;) EN: 163.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 31.1 g; CK: 8.7 g; FH: 3.5 g; SÓ: 1.2 g; Kókuszgolyó Mester (3;8;) EN: 231.0 kcal; ZS: 18.5 g; TZS: 12.1 g; SZH: 14.5 g; CK: 7.6 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.1 g;	Magyaros burgonyagombóc leves (1;3;9;12;) EN: 109.8 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 20.6 g; CK: 0.1 g; FH: 3.3 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg; Rakott brokkoli (csirkehússal) (1;) EN: 330.6 kcal; ZS: 11.8 g; TZS: 1.8 g; SZH: 34.7 g; CK: 3.9 g; FH: 19.9 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; körte EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g;
Uzsonna	Cseresznye EN: 61.0 kcal; SZH: 14.0 g; CK: 14.0 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g;	Gyümölcs saláta EN: 43.3 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 9.9 g; CK: 2.1 g; FH: 0.4 g;	Sárgadinnye EN: 32.0 kcal; SZH: 7.6 g; CK: 1.2 g; FH: 0.2 g;	sült paprikakrém EN: 114.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.1 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.1 g;	Vaníliás tofukrém * (6;) EN: 55.3 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.3 g; FH: 5.3 g; SÓ: 0.1 g;	Sárgabarackos kölespuding * EN: 109.1 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 21.6 g; CK: 6.5 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;	Sárgarépás margarin EN: 145.0 kcal; ZS: 15.0 g; TZS: 4.8 g; SZH: 2.1 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.1 g;

	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04	Szombat 07.05	Vasárnap 07.06
Uzsonna	Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN: 37.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.8 g; CK: 0.1 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g;		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;	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 105.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.0 g;	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 105.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.0 g;		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 105.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.0 g;
Vacsora	Tofu Körözött (6;) EN: 65.4 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.6 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.2 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Félbarna kenyér 9dkg (1;) EN: 239.1 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 46.5 g; CK: 1.0 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.0 g; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g; Citromos tea * EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Töltött cukkini (3;) EN: 373.6 kcal; ZS: 10.2 g; TZS: 1.8 g; SZH: 50.0 g; CK: 0.0 g; FH: 19.7 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Málna tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Zala felvágott EN: 120.0 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 4.0 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.3 g; FH: 6.5 g; SÓ: 1.1 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 237.9 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 46.5 g; CK: 0.8 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.0 g; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g; Erdei gyümölcs tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Fokhagymás pulyka aprópecsenye EN: 129.4 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 1.3 g; SZH: 2.7 g; CK: 0.0 g; FH: 21.0 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg; Zöldséges köles EN: 328.3 kcal; ZS: 10.6 g; TZS: 1.4 g; SZH: 46.4 g; CK: 5.3 g; FH: 10.2 g; SÓ: 1.7 g; Zöld tea * (12;) EN: 0.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.4 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;	Pritaminos tofukrém (6;) EN: 64.5 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.6 g; SZH: 1.9 g; CK: 1.7 g; FH: 6.3 g; SÓ: 0.0 g; 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: 0.0 g; Málna tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Sült csirkemáj EN: 322.3 kcal; ZS: 19.0 g; TZS: 3.0 g; SZH: 4.4 g; FH: 33.4 g; SÓ: 1.9 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 237.9 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 46.5 g; CK: 0.8 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.0 g; Zöldhagyma EN: 7.6 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 0.2 g; FH: 0.4 g; Limonádé diab. * EN: 3.2 kcal; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Tavaszi felvágott EN: 138.5 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 5.0 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.3 g; FH: 6.0 g; SÓ: 1.1 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 237.9 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 46.5 g; CK: 0.8 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.0 g; Jégcsapretek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.1 g; FH: 0.6 g; Barackos tea * EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;