

Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16	
Reggeli	Barackos 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 Házi csirkemájkrém (7;) EN:76.8kcal ZS:4.9g TZS:2.5g SZH:0.6g CK:0.3g FH:7.0g SÓ:0.7g CA:7.5mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	Gyümölcs 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 Póréhagymás tojáskrém (3;7;) EN:105.6kcal ZS:9.8g TZS:5.4g SZH:1.0g CK:0.7g FH:3.4g SÓ:0.2g CA:18.8mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Kaliforniai paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g CK:1.4g FH:0.8g	Málna 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 Sült hús zsírjában EN:191.3kcal ZS:13.0g TZS:2.1g SZH:0.1g CK:0.0g FH:18.0g SÓ:0.8g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Lilahagyma EN:32.0kcal ZS:0.1g SZH:6.6g FH:1.0g SÓ:0.0g	Citromos 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 Házi babkrém (7;) EN:128.0kcal ZS:8.9g TZS:4.9g SZH:8.5g CK:1.1g FH:3.2g SÓ:0.8g CA:18.8mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	Gyümölcs 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 Alma- áfonya extradzsem EN:76.2kcal SZH:18.0g CK:15.6g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Gyümölcs 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 Zöldséges rántotta (3;) EN:217.6kcal ZS:16.6g TZS:4.1g SZH:1.6g CK:0.2g FH:14.7g SÓ:0.6g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Gyümölcs 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 Májusi csemege (6;) EN:115.0kcal ZS:10.0g TZS:5.0g SZH:0.8g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:1.2g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	
	Tízórai	Jó reggelt kakaós keksz (1;6;7;) EN:220.0kcal ZS:7.5g TZS:1.9g SZH:33.0g CK:14.0g FH:3.9g SÓ:0.3g Kefir (7;) EN:61.0kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:3.8g CK:3.8g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:120.0mg Kifli (1;7;) EN:249.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:51.0g CK:0.3g FH:7.5g SÓ:1.4g	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	Sajtos-baconos párna (1;3;7;) EN:1.8kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:0.2g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Körözött (7;) EN:88.0kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:2.5g CK:1.2g FH:6.0g SÓ:0.5g CA:40.0mg Pászka (1;) EN:97.5kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.5g FH:3.8g	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:86.4kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:1.6g CK:1.0g FH:2.0g SÓ:0.4g CA:0.0mg Pászka (1;) EN:97.5kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.5g FH:3.8g	Csokis croissant (1;3;6;7;) EN:448.0kcal ZS:28.0g TZS:15.0g SZH:42.0g CK:15.0g FH:6.0g SÓ:0.5g	
	Ebéd	Csokonai sertésragu leves (1;7;9;10;12;) EN:177.4kcal ZS:9.1g TZS:2.9g SZH:8.1g CK:1.1g FH:13.9g SÓ:0.3g CA:12.0mg Hosszúmetélt tészta (1;) EN:433.0kcal ZS:8.5g TZS:1.5g SZH:74.0g CK:2.8g FH:13.0g SÓ:0.6g CA:0.0mg Mák szórat EN:239.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.3g FH:6.3g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Burgonyás tarhonyaleves (1;12;) EN:192.0kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:27.2g CK:1.0g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg Lucskos káposzta EN:127.1kcal ZS:4.3g TZS:0.4g SZH:16.7g CK:0.2g FH:4.3g SÓ:1.5g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g	Narancsos süttők krémleves (1;7;12;) EN:258.7kcal ZS:9.7g TZS:5.1g SZH:36.7g CK:17.4g FH:4.4g SÓ:0.7g CA:48.0mg Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sült csirkecomb felső EN:454.7kcal ZS:32.2g TZS:10.3g SZH:0.1g CK:0.0g FH:38.1g SÓ:1.1g CA:0.0mg Petrezselymes burgonya (12;) EN:441.4kcal ZS:18.6g TZS:8.4g SZH:55.2g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.7g Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Paradicsomleves (1;) EN:235.0kcal ZS:8.0g TZS:0.9g SZH:35.8g CK:15.8g FH:4.5g SÓ:0.4g CA:0.0mg Zöldséges sertésrizseshús EN:636.6kcal ZS:14.2g TZS:2.9g SZH:94.0g CK:0.0g FH:33.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Petrezselymes zöldségleves (1;) EN:116.2kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:12.1g CK:0.6g FH:2.6g SÓ:0.0g Sült virsli EN:245.2kcal ZS:20.7g TZS:8.1g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:406.0kcal ZS:9.7g TZS:1.1g SZH:56.7g CK:4.6g FH:21.1g SÓ:0.5g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Banán EN:105.0kcal SZH:24.2g FH:1.3g	Sajtgaluska leves (1;3;7;) EN:118.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g SZH:10.1g CK:2.4g FH:2.8g SÓ:0.6g CA:20.0mg Serpenyős burgonya kolbással és galuskával (1;3;12;) EN:939.2kcal ZS:54.1g TZS:17.6g SZH:70.2g CK:0.3g FH:35.7g SÓ:2.8g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:126.5kcal ZS:7.4g TZS:1.2g SZH:11.8g CK:3.2g FH:4.6g SÓ:0.9g CA:49.5mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g CA:0.0mg Marha pörkölt EN:241.3kcal ZS:17.7g TZS:4.4g SZH:3.2g CK:0.1g FH:17.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg Galuska (1;3;) EN:359.4kcal ZS:2.6g TZS:1.0g SZH:71.0g FH:11.7g SÓ:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g

 Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16	
Ebéd B	Zöldségraguleves (1;7;) EN:225.4kcal ZS:11.5g TZS:3.2g SZH:18.3g CK:2.2g FH:10.2g SÓ:0.4g CA:65.7mg Hosszúmetélt tészta (1;) EN:433.0kcal ZS:8.5g TZS:1.5g SZH:74.0g CK:2.8g FH:13.0g SÓ:0.6g Mák szórat EN:239.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.3g FH:6.3g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Burgonyás tarhonyaleves (1;12;) EN:192.0kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:27.2g CK:1.0g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg Lucskos káposzta EN:127.1kcal ZS:4.3g TZS:0.4g SZH:16.7g CK:0.2g FH:4.3g SÓ:1.5g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g	Narancsos süttők krémleves (1;7;12;) EN:258.7kcal ZS:9.7g TZS:5.1g SZH:36.7g CK:17.4g FH:4.4g SÓ:0.7g CA:48.0mg Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg Roston tofu (6;) EN:158.3kcal ZS:12.2g TZS:1.9g SZH:1.6g CK:0.1g FH:0.8g SÓ:10.6g CA:0.0mg Petrezselymes burgonya (12;) EN:441.4kcal ZS:18.6g TZS:8.4g SZH:55.2g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.7g Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Paradicsomleves (1;) EN:235.0kcal ZS:8.0g TZS:0.9g SZH:35.8g CK:15.8g FH:4.5g SÓ:0.4g CA:0.0mg Zöldséges rizottó EN:464.9kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:91.1g CK:2.3g FH:12.5g SÓ:1.7g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:406.0kcal ZS:9.7g TZS:1.1g SZH:56.7g CK:4.6g FH:21.1g SÓ:0.5g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Banán EN:105.0kcal SZH:24.2g FH:1.3g	Petrezselymes zöldségleves (1;) EN:116.2kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:12.1g CK:0.6g FH:2.6g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldségvagdalt (1;6;) EN:147.4kcal ZS:5.6g TZS:0.6g SZH:19.9g CK:2.9g FH:3.8g SÓ:0.2g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:406.0kcal ZS:9.7g TZS:1.1g SZH:56.7g CK:4.6g FH:21.1g SÓ:0.5g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Banán EN:105.0kcal SZH:24.2g FH:1.3g	Sajtgaluska leves (1;3;7;) EN:118.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g SZH:10.1g CK:2.4g FH:2.8g SÓ:0.6g CA:20.0mg Zöldséges rakott burgonya (7;12;) EN:397.4kcal ZS:8.7g TZS:3.4g SZH:49.4g CK:1.5g FH:23.1g SÓ:1.9g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:126.5kcal ZS:7.4g TZS:1.2g SZH:11.8g CK:3.2g FH:4.6g SÓ:0.9g CA:49.5mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g Zöldség pörkölt EN:110.0kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:8.3g CK:2.8g FH:1.5g SÓ:1.7g Galuska (1;3;) EN:359.4kcal ZS:2.6g TZS:1.0g SZH:71.0g FH:11.7g SÓ:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	
	Uzsonna	Banán EN:105.0kcal SZH:24.2g FH:1.3g	Mandarin EN:90.0kcal SZH:19.6g FH:1.4g Korpovit keksz (1;12;) EN:90.0kcal ZS:2.6g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:0.9g FH:2.1g SÓ:0.2g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:343.0kcal ZS:17.1g TZS:9.3g SZH:38.0g CK:1.4g FH:8.2g SÓ:2.2g	Zabszelet (1;) EN:229.0kcal ZS:9.8g TZS:4.5g SZH:28.7g CK:7.8g FH:6.0g SÓ:0.4g	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g Lurkó keksz (1;3;6;7;) EN:120.0kcal ZS:5.3g TZS:2.4g SZH:16.5g CK:5.4g FH:1.6g SÓ:0.1g	Citromos nápolyi (1;6;) EN:233.0kcal ZS:13.4g TZS:5.2g SZH:25.4g CK:11.1g FH:2.5g SÓ:0.1g	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Abonett EN:69.2kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:12.0g CK:0.2g FH:3.0g SÓ:0.2g
		Vacsora	Gyümölcs 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 Lapka sajt (7;) EN:91.1kcal ZS:5.6g TZS:3.8g SZH:3.0g CK:3.0g FH:7.1g SÓ:0.9g CA:215.6mg Minimargarin 20g (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	Gyümölcs 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 Gépsonka EN:58.5kcal ZS:2.3g TZS:0.9g SZH:1.6g CK:0.1g FH:8.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Minimargarin 20g (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	Gyümölcs 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 Trappista sajt (7;) EN:176.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:12.5g SÓ:0.7g CA:400.0mg Minimargarin 20g (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	Gyümölcs 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 Füstölt pulyka párizsi EN:106.0kcal ZS:9.0g TZS:3.3g SZH:0.8g CK:0.1g FH:5.5g SÓ:1.0g CA:400.0mg Minimargarin 20g (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Jégcsapretek EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.2g FH:1.2g	Gyümölcs 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 Kockasajt, natúr (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g CA:201.3mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	Gyümölcs 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 Edami sajt (7;) EN:189.6kcal ZS:14.1g TZS:9.6g SZH:1.2g CK:1.2g FH:15.6g SÓ:0.5g CA:480.0mg Minimargarin 20g (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g