

Gasztvital	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Tízórai	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea EN:35.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.8g CK:8.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	Meggyes tea EN:35.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.8g CK:8.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g	Tejeskávé (1;7;) EN:129.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g	Gyümölcs tea EN:35.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.8g CK:8.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	
	Tonhalkrém (4;7;10;) EN:99.8kcal ZS:7.4g TZS:2.5g SZH:0.4g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:0.5g	Körözött (7;) EN:57.1kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.4g FH:4.5g SÓ:0.8g	Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g	Alma- áfonya lekvár EN:50.8kcal SZH:12.0g CK:10.4g	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	Natúr vajkrém (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g	
	fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g	fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g		fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	
	Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g			Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	
Ebéd	Frankfurtileves (1;7;12;) EN:289.2kcal ZS:19.2g TZS:5.9g SZH:18.1g CK:0.9g FH:9.2g SÓ:1.8g	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:203.0kcal ZS:6.5g TZS:1.2g SZH:29.7g CK:1.4g FH:5.1g SÓ:1.1g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:124.8kcal ZS:3.6g TZS:2.7g SZH:21.9g CK:10.6g FH:1.7g SÓ:0.0g	Paradicsomos káposzta sertés hússal (1;) EN:211.3kcal ZS:7.5g TZS:1.6g SZH:18.9g CK:7.4g FH:15.9g SÓ:0.5g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:127.6kcal ZS:2.5g TZS:0.5g SZH:15.1g CK:2.2g FH:7.8g SÓ:0.3g	Köménymag leves (1;) EN:56.9kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:2.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:1.0g	
	Darás metélt (1;) EN:351.4kcal ZS:7.0g TZS:1.0g SZH:61.4g CK:2.5g FH:9.9g SÓ:1.0g	Paraj mártás (1;7;) EN:142.4kcal ZS:2.7g TZS:1.3g SZH:23.1g CK:8.1g FH:6.2g SÓ:1.1g	Bulgur köret (1;) EN:258.8kcal ZS:2.8g TZS:0.1g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g	Bácskai rizseshús EN:535.9kcal ZS:25.4g TZS:6.7g SZH:56.1g CK:0.0g FH:21.2g SÓ:1.2g	Finomfőzelék (1;7;) EN:226.5kcal ZS:8.1g TZS:2.0g SZH:30.8g CK:14.0g FH:6.9g SÓ:0.8g	
	Barack lekvár EN:121.5kcal SZH:29.0g CK:25.5g	Főtt tojás karika (3;) EN:31.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g FH:2.7g	Csikós sertés tokány (1;7;12;) EN:266.2kcal ZS:20.9g TZS:8.1g SZH:3.9g CK:0.3g FH:15.6g SÓ:1.1g	Sajtos pogácsa (1;3;6;7;) EN:605.7kcal ZS:21.1g TZS:11.6g SZH:86.3g CK:1.1g FH:16.2g SÓ:1.2g	Vitamin saláta EN:39.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:8.5g CK:5.3g FH:0.8g SÓ:0.9g	Főtt virsli EN:159.0kcal ZS:13.8g TZS:4.2g SZH:1.6g CK:0.2g FH:7.2g SÓ:1.3g	
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:148.1kcal ZS:0.3g SZH:29.0g FH:3.9g SÓ:0.0g		Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g	
Uzsonna	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g	Croissant kakaós töltelékkel (1;3;6;7;) EN:201.6kcal ZS:12.6g TZS:6.7g SZH:18.9g CK:6.7g FH:2.7g SÓ:0.2g	Csicseriborsó krém (7;12;) EN:96.3kcal ZS:4.3g TZS:2.2g SZH:8.9g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:0.6g	Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g	Lapka sajt (7;) EN:1.8kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g	Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	
	Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g		vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g	Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g	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	vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g	Margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g		
				Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g		