

Gasztvital	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05	Szombat 12.06	Vasárnap 12.07
Reggeli	Gyümölcs tea EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g	Kakaó (7;) EN:170.2kcal ZS:4.7g TZS:3.1g SZH:22.1g CK:22.0g FH:10.1g SÓ:0.3g	Téli fűszeres tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Málna tea EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g
	Reszelt sajt (1;7;) EN:115.7kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:2.7g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g	Alma-áfonya lekvár EN:63.5kcal SZH:15.0g CK:13.0g	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Magyaros vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g	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	Zala felvágott EN:120.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.1g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:1.1g	Bundás kenyér (1;3;) EN:422.2kcal ZS:19.9g TZS:2.5g SZH:51.9g CK:0.2g FH:7.6g SÓ:2.1g
	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Kakaós foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:297.5kcal ZS:7.5g TZS:3.0g SZH:51.9g CK:8.4g FH:8.3g SÓ:0.6g	fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Kígyóborka EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g
Tízórai	Korpovit 4 db (1;12;) EN:90.0kcal ZS:2.6g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:0.9g FH:2.1g SÓ:0.2g	Kivi gyümölcs EN:52.0kcal SZH:11.3g FH:1.0g	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Narancs EN:61.5kcal SZH:12.8g FH:0.9g	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Omlós keksz (1;3;6;7;) EN:192.0kcal ZS:8.4g TZS:3.8g SZH:26.4g CK:8.6g FH:2.5g SÓ:0.2g
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;9;12;) EN:347.6kcal ZS:21.3g TZS:5.5g SZH:20.2g CK:1.7g FH:16.2g SÓ:1.8g	Erőleves levestésztával (1;9;) EN:83.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:17.0g CK:1.9g FH:2.9g SÓ:2.0g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:256.0kcal ZS:5.2g TZS:4.2g SZH:47.2g CK:32.0g FH:3.4g SÓ:0.7g	Májgaluska leves (1;3;9;) EN:138.4kcal ZS:1.9g TZS:0.6g SZH:21.1g CK:4.3g FH:8.1g SÓ:0.4g	Hagymakrémleves (1;7;) EN:128.7kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.5g CK:1.7g FH:6.4g SÓ:1.1g	Húsgombócleves (sertés) (1;3;9;) EN:200.3kcal ZS:8.1g TZS:0.2g SZH:20.5g CK:5.4g FH:11.1g SÓ:0.7g	Erőleves levestésztával (1;9;) EN:83.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:17.0g CK:1.9g FH:2.9g SÓ:2.0g
	Dejő szórát (1;) EN:216.4kcal ZS:7.5g TZS:0.6g SZH:29.3g CK:20.5g FH:6.6g	Húsgombóc (sertés) (3;) EN:270.2kcal ZS:13.8g TZS:4.6g SZH:22.2g CK:0.0g FH:14.5g SÓ:0.7g	Rántott halszelet (1;3;4;) EN:514.9kcal ZS:33.4g TZS:4.7g SZH:30.9g CK:0.3g FH:21.2g SÓ:2.3g	Főtt virsli EN:318.0kcal ZS:27.5g TZS:8.4g SZH:3.2g CK:0.4g FH:14.3g SÓ:2.6g	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	Morzsás nudli (1;3;) EN:561.1kcal ZS:5.9g TZS:0.5g SZH:81.5g CK:0.9g FH:13.7g SÓ:2.2g	Gombapaprikás (7;) EN:130.0kcal ZS:7.1g TZS:1.7g SZH:8.4g CK:0.5g FH:7.6g SÓ:2.0g
	Főtt tészta (1;) EN:415.4kcal ZS:12.1g TZS:1.6g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:0.0g	Paradicsom mártás (1;9;) EN:198.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:41.9g CK:24.0g FH:4.1g SÓ:0.1g	Karottás rizs EN:543.4kcal ZS:10.6g TZS:1.2g SZH:100.9g FH:12.2g SÓ:1.0g	Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:455.3kcal ZS:13.8g TZS:3.7g SZH:54.2g CK:18.0g FH:23.0g SÓ:1.1g	Pásztor tarhonya sertés (1;12;) EN:726.1kcal ZS:29.8g TZS:9.0g SZH:77.9g CK:2.8g FH:32.4g SÓ:2.8g	Porcukor szórát EN:205.0kcal SZH:50.0g CK:50.0g	Galuska köret (1;3;) EN:608.9kcal ZS:22.8g TZS:3.2g SZH:79.1g CK:2.1g FH:17.4g SÓ:3.0g
Uzsonna	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:232.7kcal ZS:0.5g SZH:45.5g FH:6.2g SÓ:0.0g	Kefir (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g	fehér kenyér (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	fehér kenyér (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	
	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	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		Müzli szelet (1;5;6;8;11;12;) EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Kakaós nápolyi (1;3;6;) EN:102.2kcal ZS:5.7g TZS:2.1g SZH:11.1g CK:4.7g FH:1.2g SÓ:0.1g	Gyümölcslé * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	banán EN:105.0kcal SZH:24.2g FH:1.3g
	zsemle vizes egy db (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g						
Vacsora	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Erdei gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Barackos tea EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Erdei gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g

	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05	Szombat 12.06	Vasárnap 12.07
Gasztvital Vacsora	Sonkás szelet EN:47.5kcal ZS:2.5g TZS:1.0g SZH:0.3g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.2g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Sült májas hurka EN:247.0kcal ZS:19.0g TZS:6.7g SZH:8.0g CK:0.9g FH:11.0g SÓ:1.3g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Mustár (10;) EN:22.3kcal ZS:1.6g TZS:0.1g SZH:0.9g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:0.5g	Házi babkrém (7;) EN:87.2kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:9.9g CK:0.2g FH:5.1g SÓ:0.9g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Császármorzsa (1;3;6;7;) EN:816.5kcal ZS:17.3g TZS:7.3g SZH:142.8g FH:21.0g SÓ:0.0g Barack lekvár EN:145.8kcal SZH:34.8g CK:30.6g	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Füstölt-főtt császárszalonna EN:198.5kcal ZS:18.8g TZS:7.5g SZH:0.6g CK:0.3g FH:6.8g SÓ:1.1g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Soproni felvágott EN:116.0kcal ZS:9.5g TZS:3.9g SZH:1.7g CK:0.7g FH:6.0g SÓ:1.1g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g