

Gasztvital	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Reggeli	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Epres tea EN:8.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Mézes-citromos tea EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g	Málna tea EN:55.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Mézes-citromos tea EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g
	Baromfi párizsi EN:101.5kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:1.0g	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	Gouda sajt (3;7;) EN:171.5kcal ZS:13.0g TZS:8.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:14.0g SÓ:1.0g	Gépsonka EN:58.5kcal ZS:2.3g TZS:0.9g SZH:1.6g CK:0.1g FH:8.0g SÓ:1.2g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	Májusi csemege (6;) EN:138.0kcal ZS:12.0g TZS:6.0g SZH:1.0g CK:0.3g FH:6.6g SÓ:1.4g
	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	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	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	Sajtos kifli (1;7;) EN:321.0kcal ZS:7.2g SZH:47.6g FH:13.4g SÓ:1.0g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g
	Zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:60.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g	Jégcsapretek EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:1.8g FH:1.0g		Zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:60.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g
	Kígyóuborka EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g			Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g	Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g		Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g
Tízórai	Nápolyi (1;7;) EN:93.2kcal ZS:5.4g TZS:2.1g SZH:10.2g CK:4.4g FH:1.0g SÓ:0.0g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Kapros túrókrém (7;) EN:69.2kcal ZS:4.3g TZS:3.1g SZH:1.8g CK:1.8g FH:6.0g SÓ:0.0g	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Túrós batyu (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g	Meggybefőtt EN:41.6kcal ZS:0.2g SZH:12.7g CK:12.0g FH:0.4g	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g
		Háztartási keksz (1;12;) EN:280.7kcal ZS:4.3g TZS:1.8g SZH:53.2g CK:12.9g FH:6.2g SÓ:0.6g	Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Kölesgolyó EN:150.0kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.6g FH:4.7g SÓ:0.0g		Puffasztott rizs EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g	Korpotiv 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
Ebéd A	Palócleves (sertés) (1;7;12;) EN:368.4kcal ZS:24.6g TZS:8.3g SZH:16.7g CK:2.0g FH:18.3g SÓ:1.1g	Erőleves EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:298.8kcal ZS:8.0g TZS:1.0g SZH:43.9g CK:20.1g FH:9.7g SÓ:0.2g	Zöldségleves (1;3;) EN:158.0kcal ZS:5.0g TZS:0.7g SZH:20.7g CK:2.7g FH:6.3g SÓ:1.7g	Zabgaluska leves (1;3;9;) EN:159.3kcal ZS:1.7g TZS:0.4g SZH:29.7g CK:3.3g FH:5.5g SÓ:2.0g	Paradicsomleves (1;) EN:317.2kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:10.4g FH:8.5g SÓ:1.7g	Citromos almaleves (1;7;) EN:356.7kcal ZS:5.3g TZS:4.2g SZH:71.9g CK:60.7g FH:3.3g SÓ:0.0g
	Piskóta kocka (1;3;) EN:143.0kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	Sertés paprikás (1;7;) EN:362.5kcal ZS:27.8g TZS:8.7g SZH:11.2g CK:0.7g FH:16.4g SÓ:1.4g	Füstölt főtt tarja EN:313.2kcal ZS:24.0g TZS:9.6g SZH:1.4g CK:0.6g FH:22.9g SÓ:4.7g	Temesvári sertésragu (7;) EN:326.2kcal ZS:26.5g TZS:7.9g SZH:6.6g CK:1.3g FH:16.2g SÓ:2.0g	Rántott csirkemell (1;3;) EN:810.8kcal ZS:51.8g TZS:6.9g SZH:44.4g CK:0.3g FH:39.1g SÓ:2.2g	Serpenyős burgonya kolbászzal (12;) EN:744.8kcal ZS:48.6g TZS:15.6g SZH:54.9g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:3.6g
	Csokiöntet (1;7;) EN:161.2kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:22.7g CK:10.9g FH:8.8g SÓ:0.3g	Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g	Bulgur köret (1;) EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g	Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:440.4kcal ZS:19.0g TZS:4.7g SZH:47.3g CK:3.6g FH:16.3g SÓ:1.1g	Kuszkusz köret (1;) EN:825.4kcal ZS:22.0g TZS:2.7g SZH:130.3g CK:5.4g FH:23.6g SÓ:1.7g	Petrezselymes rizs EN:697.6kcal ZS:29.3g TZS:3.3g SZH:97.6g CK:0.0g FH:11.9g SÓ:1.0g	Cékla saláta * (10;) EN:42.0kcal ZS:0.2g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g
	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Sóska mártás (1;7;) EN:113.8kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:19.5g CK:5.3g FH:4.6g SÓ:9.9g	Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g		Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	
Ebéd B	Hamis palócleves (1;7;12;) EN:166.8kcal ZS:8.6g TZS:2.7g SZH:16.7g CK:2.0g FH:3.9g SÓ:0.9g	Erőleves EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:298.8kcal ZS:8.0g TZS:1.0g SZH:43.9g CK:20.1g FH:9.7g SÓ:0.2g	Zöldségleves (1;3;) EN:158.0kcal ZS:5.0g TZS:0.7g SZH:20.7g CK:2.7g FH:6.3g SÓ:1.7g	Zabgaluska leves (1;3;9;) EN:159.3kcal ZS:1.7g TZS:0.4g SZH:29.7g CK:3.3g FH:5.5g SÓ:2.0g	Paradicsomleves (1;) EN:317.2kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:10.4g FH:8.5g SÓ:1.7g	Citromos almaleves (1;7;) EN:356.7kcal ZS:5.3g TZS:4.2g SZH:71.9g CK:60.7g FH:3.3g SÓ:0.0g
	Piskóta kocka (1;3;) EN:143.0kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	Vadas zöldségragu (1;7;9;10;) EN:189.4kcal ZS:10.4g TZS:3.2g SZH:20.2g CK:8.5g FH:3.8g SÓ:0.2g	Roston sült tofu (6;) EN:163.5kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.6g	Zöldséges halas ragu (4;) EN:129.4kcal ZS:8.0g TZS:2.0g SZH:5.7g CK:1.0g FH:12.9g SÓ:1.9g	Rántott gomba (1;3;6;7;) EN:358.3kcal ZS:32.6g TZS:3.8g SZH:9.4g CK:0.7g FH:3.8g SÓ:0.6g	Rántott karfiol (1;) EN:469.5kcal ZS:34.6g TZS:3.8g SZH:31.5g CK:3.1g FH:6.6g SÓ:1.1g

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Ebéd B	Csokiöntet (1;7;) EN:161.2kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:22.7g CK:10.9g FH:8.8g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g SZH:10.8g Sóska mártás (1;7;) EN:113.8kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:19.5g CK:5.3g FH:4.6g SÓ:9.9g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:150.4kcal ZS:0.3g SZH:29.4g FH:4.0g SÓ:1.4g	Bulgur köret (1;) EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g	Fejlett babfőzelék (1;7;) EN:440.4kcal ZS:19.0g TZS:4.7g SZH:47.3g CK:3.6g FH:16.3g SÓ:1.1g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Kuskusz köret (1;) EN:825.4kcal ZS:22.0g TZS:2.7g SZH:130.3g CK:5.4g FH:23.6g SÓ:1.7g Kiwi gyümölcs EN:41.6kcal SZH:9.0g FH:0.8g	Petrezselymes rizs EN:697.6kcal ZS:29.3g TZS:3.3g SZH:97.6g CK:0.0g FH:11.9g SÓ:1.0g Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	Burgonyapüré (7;12;) EN:481.1kcal ZS:12.2g TZS:6.8g SZH:70.8g CK:11.9g FH:15.8g SÓ:1.9g Cékla saláta * (10;) EN:42.0kcal ZS:0.2g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g
Uzsonna	Sajtos-baconos párna (1;3;7;) EN:187.5kcal ZS:11.3g TZS:5.8g SZH:15.0g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:1.1g	Zöldségrémleves (1;7;9;) EN:171.4kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:26.3g CK:3.8g FH:7.3g SÓ:2.9g Puffasztott rizs EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g	Csokipuding (1;7;) EN:186.0kcal ZS:4.8g TZS:3.2g SZH:32.8g CK:26.0g FH:2.4g SÓ:0.1g	Kefir (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g Pászka (1;) EN:195.0kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:39.0g CK:1.0g FH:7.5g	Jó reggelt 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	Sonkakrém (7;) EN:44.0kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:5.2g CK:1.5g FH:4.0g SÓ:0.3g Abonett EN:34.6kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:6.0g CK:0.1g FH:1.5g SÓ:0.1g	Csokis croissant (1;3;6;7;) EN:246.4kcal ZS:15.4g TZS:8.3g SZH:23.1g CK:8.3g FH:3.3g SÓ:0.3g
Vacsora	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Magyaros szendvicskrém (7;) EN:208.8kcal ZS:21.0g TZS:13.7g SZH:3.6g CK:1.4g FH:1.4g SÓ:0.6g Zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:60.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g Jégcsapretek EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:1.8g FH:1.0g	Mézes-citromos tea EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:316.7kcal ZS:29.7g TZS:11.3g SZH:4.7g CK:3.6g FH:6.6g SÓ:1.3g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	Meggyes tea EN:55.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g Csirkemellsonka EN:54.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g SZH:1.0g CK:0.2g FH:7.5g SÓ:1.1g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Kígyóborka EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g	Epres tea EN:8.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Szendvicskrém (7;) EN:175.2kcal ZS:18.0g TZS:11.4g SZH:1.8g CK:1.7g FH:1.5g SÓ:0.5g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi sertéssülthúskrém (7;) EN:86.4kcal ZS:6.7g TZS:3.4g SZH:0.8g CK:0.3g FH:5.3g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Lilahagyma EN:32.0kcal ZS:0.1g SZH:6.6g FH:1.0g SÓ:0.0g	Mézes-citromos tea EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g Löncs felvágott EN:90.0kcal ZS:7.0g TZS:2.9g SZH:0.7g CK:0.5g FH:6.0g SÓ:1.2g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Kígyóborka EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:129.6kcal ZS:12.0g TZS:7.8g SZH:2.4g CK:1.5g FH:3.0g SÓ:0.5g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g
Napi összesítés	EN: 2856.2 kcal; ZS: 98.4 g; TZS: 43.2 g; SZH: 405.8 g; CK: 73.8 g; FH: 84.0 g; SÓ: 10.2 g;	EN: 2612.2 kcal; ZS: 82.7 g; TZS: 31.8 g; SZH: 361.1 g; CK: 61.2 g; FH: 87.9 g; SÓ: 35.4 g;	EN: 3378.7 kcal; ZS: 116.7 g; TZS: 30.3 g; SZH: 468.1 g; CK: 137.7 g; FH: 107.0 g; SÓ: 9.2 g;	EN: 3802.3 kcal; ZS: 128.3 g; TZS: 48.9 g; SZH: 502.6 g; CK: 40.1 g; FH: 148.7 g; SÓ: 17.2 g;	EN: 3747.5 kcal; ZS: 112.7 g; TZS: 28.1 g; SZH: 546.0 g; CK: 59.3 g; FH: 129.3 g; SÓ: 16.1 g;	EN: 4311.1 kcal; ZS: 181.1 g; TZS: 24.8 g; SZH: 543.5 g; CK: 71.3 g; FH: 120.8 g; SÓ: 16.3 g;	EN: 3830.5 kcal; ZS: 159.8 g; TZS: 63.1 g; SZH: 495.9 g; CK: 180.8 g; FH: 83.8 g; SÓ: 13.6 g;