

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Gyümölcs tea EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g Sertés párizsi EN:115.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.3g CK:0.1g FH:5.0g SÓ:1.0g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Császárs zsemle (1;6;) EN:305.4kcal ZS:3.4g TZS:0.1g SZH:58.9g CK:1.1g FH:9.4g SÓ:1.2g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g	Tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g Méz EN:76.0kcal SZH:20.6g CK:20.6g FH:0.1g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Erdei gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g 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 margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Téli fűszeres tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zöldfűszeres tojáskrém (3;) EN:167.6kcal ZS:15.0g TZS:6.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:1.0g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g Pizzás csiga (1;6;7;) EN:392.2kcal ZS:17.9g TZS:1.4g SZH:48.7g CK:3.7g FH:7.2g SÓ:0.4g Magyaros vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g	Gyümölcs tea EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g Tepertőkrém (10;) EN:338.6kcal ZS:33.4g TZS:12.9g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.2g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Lilahagyma EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g 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 Tepertőkrém (10;) EN:338.6kcal ZS:33.4g TZS:12.9g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.2g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Lilahagyma EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g SÓ:0.0g
Tízórai	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	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Kivi gyümölcs EN:52.0kcal SZH:11.3g FH:1.0g	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g
Ebéd	Gombaleves (1;3;9;) EN:47.8kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:7.0g CK:1.5g FH:3.5g SÓ:1.7g Bolognai spagetti sertés (1;) EN:669.2kcal ZS:22.3g TZS:6.6g SZH:86.4g CK:8.8g FH:29.1g SÓ:0.3g Reszelt sajt (1;7;) EN:154.3kcal ZS:11.2g TZS:7.2g SZH:3.6g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.5g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Zöldségleves tésztával (1;9;12;) EN:130.4kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:19.8g CK:0.7g FH:3.2g SÓ:1.7g Sertés pörkölt EN:139.7kcal ZS:6.2g TZS:1.7g SZH:3.0g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:0.1g Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:168.8kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:20.5g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:1.7g fehér kenyér (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Csontleves tésztával (1;9;) EN:110.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:4.2g FH:4.5g SÓ:3.1g 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 Rizs köret EN:564.6kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:116.3g FH:13.9g SÓ:0.0g Tartármártás (3;7;10;) EN:237.3kcal ZS:20.5g TZS:4.9g SZH:9.6g CK:8.2g FH:1.6g SÓ:1.5g	Csurgatott tésztaleves (1;3;9;) EN:120.3kcal ZS:3.6g TZS:0.6g SZH:17.5g CK:1.2g FH:3.8g SÓ:1.3g Főtt virsli EN:318.0kcal ZS:27.5g TZS:8.4g SZH:3.2g CK:0.4g FH:14.3g SÓ:2.6g Tarkababfőzelék (1;7;12;) EN:433.5kcal ZS:11.8g TZS:3.3g SZH:52.8g CK:3.8g FH:21.1g SÓ:1.1g fehér kenyér (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Narancsos süttők krémleves (1;) EN:134.0kcal ZS:1.5g TZS:0.1g SZH:27.5g CK:17.7g FH:1.6g SÓ:0.8g 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 Lecsós csirkemáj (1;) EN:197.1kcal ZS:11.3g TZS:2.3g SZH:4.6g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:3.1g Tört burgonya (12;) EN:269.2kcal ZS:4.3g TZS:0.4g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:0.0g	Húsgombóclevés (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 Tehéntúró (7;) EN:141.0kcal ZS:7.0g TZS:4.6g SZH:3.6g CK:3.6g FH:16.0g SÓ:0.1g Tejföl (7;) EN:164.8kcal ZS:16.0g TZS:10.6g SZH:2.0g CK:2.0g FH:2.2g SÓ:0.1g Főtt tészta (1;) EN:415.4kcal ZS:12.1g TZS:1.6g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:0.0g	Csontleves tésztával (1;9;) EN:110.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:4.2g FH:4.5g SÓ:3.1g Fűszeres csirkeszárnny EN:440.8kcal ZS:32.1g TZS:9.7g SZH:0.2g CK:0.1g FH:35.2g SÓ:2.9g Rizi-bizi EN:454.2kcal ZS:8.1g TZS:1.0g SZH:81.7g FH:13.1g SÓ:1.7g Cékla saláta * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g
Uzsonna	Gyümölcslé * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Kefír (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g 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	Müzlizszelet (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	Pecsenyészíros kenyér (1;) EN:500.0kcal ZS:21.8g TZS:11.1g SZH:65.6g CK:0.0g FH:12.1g SÓ:1.7g	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	Tejszelet (1;3;5;6;7;8;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g
Vacsora	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Körözött (7;) EN:99.5kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:2.6g CK:2.4g FH:7.4g SÓ:1.3g	Gyümölcs tea EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g Sertés húskrém (házi) EN:71.4kcal ZS:5.5g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.1g	Málna tea EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g Sonkás szelet EN:47.5kcal ZS:2.5g TZS:1.0g SZH:0.3g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.2g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Rizsfelfújt (1;3;7;) EN:742.1kcal ZS:9.3g TZS:5.1g SZH:144.6g CK:57.8g FH:20.7g SÓ:1.2g	Erdei gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zala felvágott EN:120.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.1g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:1.1g	Téli fűszeres tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Füstölt főtt tarja EN:104.4kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.5g CK:0.2g FH:7.6g SÓ:1.6g

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Vacsora	fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Császár zsemle (1;6;) EN:305.4kcal ZS:3.4g TZS:0.1g SZH:58.9g CK:1.1g FH:9.4g SÓ:1.2g	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Trópusi gyümölcs öntet (7;) EN:61.8kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:14.7g CK:13.5g FH:0.4g SÓ:1.4g	vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g
	Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g Savanyú káposzta EN:16.0kcal ZS:0.2g SZH:2.7g FH:0.9g SÓ:1.4g		Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	