

Gasztvital	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Tízórai	Kakaó (7;) EN:124.6kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g Szendvics sonka EN:37.2kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:1.2g CK:0.6g FH:4.5g SÓ:0.8g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Kápia paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g	Erdei gyümölcs tea EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Kenőmájás (sertés) EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Alma- áfonya lekvár EN:50.8kcal SZH:12.0g CK:10.4g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g 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	Barackos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Trappista sajt (7;) EN:140.8kcal ZS:11.2g TZS:7.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.0g SÓ:0.5g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g	Téli fűszeres tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Főtt virsli EN:315.6kcal ZS:27.6g TZS:11.3g SZH:2.5g FH:14.4g SÓ:2.5g Ketchup EN:19.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.4g CK:3.0g FH:0.2g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	
Ebéd	Palóclevés (sertés) (1;7;12;) EN:238.7kcal ZS:16.6g TZS:5.7g SZH:10.1g CK:1.3g FH:10.6g SÓ:0.7g Barack lekvár EN:121.5kcal SZH:29.0g CK:25.5g Darás metélt (1;) EN:401.5kcal ZS:8.0g TZS:1.2g SZH:70.1g CK:2.8g FH:11.4g SÓ:1.2g Narancs EN:61.5kcal SZH:12.8g FH:0.9g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:171.4kcal ZS:7.3g TZS:1.1g SZH:19.3g CK:1.2g FH:6.4g SÓ:0.0g Főtt tojás (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Sóska mártás (1;7;) EN:164.4kcal ZS:3.6g TZS:2.1g SZH:25.6g CK:4.3g FH:5.0g SÓ:1.3g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:169.2kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:0.0g	Francia hagymaleves (3;7;9;) EN:114.2kcal ZS:8.6g TZS:2.6g SZH:6.9g CK:0.9g FH:1.7g SÓ:0.8g Mézes-mustáros csirketokány (1;10;) EN:102.2kcal ZS:1.9g TZS:0.7g SZH:5.3g CK:3.7g FH:15.1g SÓ:0.9g Rizs köret EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.0g	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:254.9kcal ZS:7.5g TZS:1.3g SZH:38.6g CK:1.8g FH:6.6g SÓ:1.3g Sertés pörkölt EN:155.7kcal ZS:9.3g TZS:1.9g SZH:2.2g CK:0.0g FH:14.7g SÓ:0.1g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:325.0kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:47.7g CK:4.1g FH:18.4g SÓ:0.0g félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.0g Kivi gyümölcs EN:52.0kcal SZH:11.3g FH:1.0g	Erőleves (9;) EN:53.2kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SZH:4.0g CK:1.0g FH:3.1g SÓ:2.0g Levesbetét tészta (1;) EN:31.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:1.1g SÓ:0.0g Székelykáposzta (1;) EN:317.2kcal ZS:23.6g TZS:5.9g SZH:10.8g CK:0.0g FH:15.1g SÓ:3.2g félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.0g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tejföl (7;) EN:103.0kcal ZS:10.0g TZS:6.6g SZH:1.2g CK:1.2g FH:1.4g SÓ:0.0g	Gyümölcslé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Fasírt golyó (1;3;6;) EN:394.8kcal ZS:36.4g TZS:6.8g SZH:5.0g CK:0.8g FH:11.0g SÓ:2.1g Barna mártás (1;7;) EN:1.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Burgonyapüré (7;12;) EN:269.3kcal ZS:3.6g TZS:1.8g SZH:44.8g CK:8.0g FH:10.3g SÓ:1.0g	
Uzsonna	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Sajtos perec (1;3;7;) EN:159.0kcal ZS:3.9g SZH:24.6g FH:5.4g	Magvas sajtkrém (7;) EN:90.5kcal ZS:7.0g TZS:3.8g SZH:2.8g CK:1.9g FH:3.9g SÓ:0.4g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g	Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Túrós táska (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g Narancs EN:61.5kcal SZH:12.8g FH:0.9g	

Gasztvital	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Uzsonna			Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g			