

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:147.6kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:19.6g CK:19.5g FH:8.5g SÓ:0.3g	Erdei gyümölcs tea EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.0g CK:13.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g SÓ:0.3g	Barackos tea EN:46.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:11.3g FH:0.0g SÓ:0.0g	Téli fűszeres tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	
	Szendvics sonka EN:49.6kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:1.6g CK:0.8g FH:6.0g SÓ:1.0g	Kenőmájás (sertés) EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g	Sertés párizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g	Alma- áfonya lekvár EN:63.5kcal SZH:15.0g CK:13.0g	Trappista sajt (7;) EN:140.8kcal ZS:11.2g TZS:7.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.0g SÓ:0.5g	Főtt virsli EN:315.6kcal ZS:27.6g TZS:11.3g SZH:2.5g FH:14.4g SÓ:2.5g	
	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g	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	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	Ketchup EN:26.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:5.9g CK:4.0g FH:0.3g SÓ:0.6g	
	Kápia paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g	Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g	fehér kenyér (1;) EN:192.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:38.3g CK:0.1g FH:6.9g SÓ:1.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g	Teljeskiőrlésű zsemle (1,6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g	
	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		Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g		
Ebéd	Palócleves (sertés) (1;7;12;) EN:286.0kcal ZS:19.4g TZS:6.7g SZH:12.8g CK:1.6g FH:12.7g SÓ:0.9g	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:151.0kcal ZS:6.4g TZS:0.9g SZH:18.6g CK:1.2g FH:4.4g SÓ:0.0g	Francia hagymaleves (3;7;9;) EN:128.5kcal ZS:9.7g TZS:2.9g SZH:7.8g CK:1.0g FH:1.9g SÓ:0.9g	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:195.8kcal ZS:8.1g TZS:1.4g SZH:24.8g CK:1.2g FH:4.3g SÓ:1.4g	Erőleves (9;) EN:64.9kcal ZS:2.6g TZS:0.7g SZH:4.9g CK:1.2g FH:3.6g SÓ:2.0g	Gyümölcslé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	
	Barack lekvár EN:121.5kcal SZH:29.0g CK:25.5g	Főtt tojás (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g	Mézes-mustáros csirketokány (1;10;) EN:116.1kcal ZS:2.2g TZS:0.7g SZH:5.9g CK:4.2g FH:17.3g SÓ:0.9g	Sertés pörkölt EN:176.5kcal ZS:10.6g TZS:2.2g SZH:2.4g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:0.1g	Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.0g	Fasírt golyó (1;3;6;) EN:452.0kcal ZS:40.9g TZS:8.0g SZH:6.3g CK:1.0g FH:13.8g SÓ:2.6g	
	Darás metélt (1;) EN:486.8kcal ZS:9.1g TZS:1.3g SZH:86.1g CK:3.5g FH:14.0g SÓ:1.3g	Sóska mártás (1;7;) EN:169.8kcal ZS:3.8g TZS:2.2g SZH:25.8g CK:4.5g FH:5.3g SÓ:1.4g	Rizs köret EN:521.7kcal ZS:4.6g TZS:0.6g SZH:108.5g FH:13.0g SÓ:0.0g	Sárgaborsó főzelék (1;) EN:374.7kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:53.7g CK:4.6g FH:20.7g SÓ:0.0g	Székelykáposzta (1;) EN:349.5kcal ZS:26.8g TZS:6.7g SZH:9.8g CK:0.0g FH:17.0g SÓ:4.6g	Barna mártás (1;7;) EN:1.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	
	Narancs EN:61.5kcal SZH:12.8g FH:0.9g	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:190.3kcal ZS:0.4g SZH:37.3g FH:5.1g 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	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	Burgonyapüré (7;12;) EN:326.5kcal ZS:4.1g TZS:2.1g SZH:55.1g CK:9.0g FH:12.2g SÓ:1.6g	
	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			Kivi gyümölcs EN:52.0kcal SZH:11.3g FH:1.0g	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		
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	Sajtos perec (1;3;7;) EN:318.0kcal ZS:7.7g SZH:49.1g FH:10.8g	Magvas sajtkrém (7;) EN:90.5kcal ZS:7.0g TZS:3.8g SZH:2.8g CK:1.9g FH:3.9g SÓ:0.4g	Zala felvágott EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g	Túrós táska (1;6;7;) EN:350.0kcal ZS:15.0g TZS:7.6g SZH:50.0g CK:16.0g FH:5.7g SÓ:0.1g	

Gasztvital	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Uzsonna	Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g		vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g	Narancs EN:61.5kcal SZH:12.8g FH:0.9g	