

Gasztvital	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Tízórai	Gyümölcs tea EN:31.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	Csipkebogyó tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Kakaó (7;) EN:126.4kcal ZS:3.2g TZS:2.2g SZH:17.6g CK:17.6g FH:6.7g SÓ:0.2g	Málna tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:87.0kcal ZS:4.2g TZS:3.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:4.9g SÓ:0.1g	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	
	Magyaros vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g	Sonkás szelet EN:19.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:0.1g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.5g	Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:119.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:20.8g CK:3.4g FH:3.3g SÓ:0.2g	Mákos rigó (1;) EN:167.0kcal ZS:2.6g SZH:30.5g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:1.9g	Teljeskiőrlésű kifli (1;3;6;7;10;) EN:153.5kcal ZS:2.0g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.4g FH:4.0g SÓ:0.5g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g	
	korpás zsemle (1;6;) EN:141.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:26.9g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.6g	margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g				Panini (1;7;) EN:138.5kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:27.0g CK:0.9g FH:4.8g SÓ:0.5g	
		fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g				Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	
Ebéd	Alföldi gulyás leves (1;3;9;) EN:191.7kcal ZS:11.0g TZS:2.7g SZH:14.4g CK:0.1g FH:7.6g SÓ:0.8g	Csontleves tésztával (1;3;7;9;10;) EN:86.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:13.8g CK:0.9g FH:4.5g SÓ:0.1g	Szilvaleves (1;7;) EN:130.2kcal ZS:4.6g TZS:2.5g SZH:19.6g CK:15.4g FH:1.6g SÓ:0.0g	Tárkonyos Halgaluska leves (1;3;4;7;9;) EN:204.6kcal ZS:9.7g TZS:3.3g SZH:21.9g CK:3.4g FH:6.8g SÓ:0.1g	Zöldbableves (1;7;) EN:68.5kcal ZS:3.0g TZS:1.4g SZH:7.2g CK:1.2g FH:2.2g SÓ:1.5g	Tavaszi zöldségleves (1;3;) EN:88.7kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:12.8g CK:3.4g FH:3.2g SÓ:1.2g	
	Tejben dara (1;7;) EN:205.7kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:35.5g CK:17.7g FH:8.7g SÓ:0.2g	Chilis bab sertéshússal (1;) EN:273.2kcal ZS:10.7g TZS:3.6g SZH:27.7g CK:3.7g FH:16.7g SÓ:1.0g	Serpenyős burgonya virslivel (1;3;) EN:423.5kcal ZS:16.9g TZS:4.7g SZH:51.3g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:2.0g	Darás metélt (1;3;) EN:232.0kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:38.4g CK:0.7g FH:6.2g SÓ:0.9g	Rántott sertésszelet (1;3;) EN:219.5kcal ZS:10.7g TZS:2.6g SZH:15.8g CK:0.2g FH:15.1g SÓ:0.8g	Panírozott dino szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:306.8kcal ZS:25.0g TZS:3.4g SZH:13.8g CK:0.5g FH:5.7g SÓ:0.8g	
	Kakaó szórat EN:81.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:19.8g CK:19.8g FH:0.1g SÓ:0.0g	Rizs köret 1/2 EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:0.4g	Cékla saláta (10;) EN:10.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g	Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g	Petrezselymes burgonya (7;) EN:217.1kcal ZS:5.6g TZS:2.5g SZH:33.5g CK:0.0g FH:4.6g SÓ:0.5g	Paradicsomos káposzta (1;) EN:139.7kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:21.8g CK:7.7g FH:4.2g SÓ:0.2g	
	fehér kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	fehér kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Porcukor szórat EN:41.0kcal SZH:10.0g CK:10.0g	Csemege uborka * (10;) EN:5.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.6g FH:0.4g SÓ:0.8g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	
	alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g			teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g			
				Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g			
Uzsonna	Túrista szalámi EN:51.8kcal ZS:4.6g TZS:1.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g	Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g	Kenőmájas (sertés) EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g	Körözött (7;) EN:39.0kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:0.9g CK:0.9g FH:3.0g SÓ:0.3g	Fatörzs kifli (1;3;7;) EN:244.1kcal ZS:4.8g TZS:4.1g SZH:44.9g CK:11.5g FH:6.4g SÓ:0.4g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g	
	margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Narancs EN:82.0kcal SZH:17.0g FH:1.2g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g	alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g		Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g			

	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						

Gasztvital	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Tízórai	Gyümölcs tea EN:41.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Csipkebogyó tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Poharas kakaó (7;) EN:134.0kcal ZS:4.0g TZS:3.0g SZH:16.2g CK:16.2g FH:7.0g SÓ:0.1g	Málna tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Poharas tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g	Citromos tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	
	Magyaros vajkrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g korpás zsemle (1;6;) EN:141.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:26.9g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.6g	Sonkás szelet EN:28.5kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:0.1g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.7g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g	Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g	Mákos rigó (1;) EN:167.0kcal ZS:2.6g SZH:30.5g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:1.9g	Teljeskiőrlésű kifli (1;3;6;7;10;) EN:153.5kcal ZS:2.0g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.4g FH:4.0g SÓ:0.5g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g Panini (1;7;) EN:138.5kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:27.0g CK:0.9g FH:4.8g SÓ:0.5g Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	
Ebéd	Alföldi gulyás leves (1;3;9;) EN:268.1kcal ZS:14.7g TZS:3.6g SZH:21.7g CK:0.1g FH:10.5g SÓ:1.1g	Csontleves tésztával (1;3;7;9;10;) EN:120.6kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:19.8g CK:1.2g FH:6.1g SÓ:0.2g	Szilvaleves (1;7;) EN:173.6kcal ZS:6.2g TZS:3.3g SZH:26.2g CK:20.5g FH:2.2g SÓ:0.0g	Tárkonyos Halgaluska leves (1;3;4;7;9;) EN:271.7kcal ZS:13.0g TZS:4.4g SZH:29.1g CK:4.6g FH:8.8g SÓ:0.1g	Zöldbabweles (1;7;) EN:97.4kcal ZS:5.1g TZS:2.8g SZH:9.1g CK:1.6g FH:2.8g SÓ:1.5g	Tavaszi zöldségleves (1;3;) EN:113.1kcal ZS:3.2g TZS:0.4g SZH:16.4g CK:4.2g FH:3.9g SÓ:1.2g	
	Tejben dara (1;7;) EN:275.4kcal ZS:4.1g TZS:2.7g SZH:48.6g CK:25.0g FH:11.1g SÓ:0.3g Kakaó szórát EN:122.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:29.6g CK:29.5g FH:0.1g SÓ:0.0g fehér kenyér (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Chilis bab sertéshússal (1;) EN:382.9kcal ZS:14.9g TZS:5.0g SZH:38.7g CK:4.8g FH:23.6g SÓ:1.3g Rizs köret 1/2 EN:240.8kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:0.5g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Serpenyős burgonya virslivel (1;3;) EN:607.1kcal ZS:24.1g TZS:6.8g SZH:73.7g CK:0.1g FH:17.5g SÓ:2.8g Cékla saláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g fehér kenyér (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g	Darás metélt (1;3;) EN:372.9kcal ZS:8.2g TZS:1.2g SZH:64.3g CK:1.2g FH:10.5g SÓ:1.2g Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g Porcukor szórát EN:61.5kcal SZH:15.0g CK:15.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Rántott sertésszelet (1;3;) EN:404.3kcal ZS:27.5g TZS:4.6g SZH:21.0g CK:0.2g FH:18.1g SÓ:0.9g Petrezselymes burgonya (7;) EN:346.0kcal ZS:14.5g TZS:6.6g SZH:43.8g CK:0.1g FH:6.1g SÓ:1.0g Csemege uborka * (10;) EN:9.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:1.1g FH:0.7g SÓ:1.4g	Panírozott dino szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:493.3kcal ZS:45.7g TZS:5.7g SZH:13.8g CK:0.5g FH:5.7g SÓ:0.8g Paradicsomos káposzta (1;) EN:183.5kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:28.5g CK:9.3g FH:5.5g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	
Uzsonna	Túrista szalámi EN:69.0kcal ZS:6.2g TZS:2.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:0.5g	Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g	Kenőmájas (sertés) EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g	Körözött (7;) EN:62.9kcal ZS:3.9g TZS:2.9g SZH:1.6g CK:1.5g FH:5.1g SÓ:0.3g	Fatörzs kifli (1;3;7;) EN:244.1kcal ZS:4.8g TZS:4.1g SZH:44.9g CK:11.5g FH:6.4g SÓ:0.4g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g	
	margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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	Narancs EN:143.5kcal SZH:29.7g FH:2.1g	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:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	fehér kenyér (1;6;) EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g FH:0.7g	alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Uzsonna	Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g						

Gasztvital	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Reggeli	Kakaó (7;) EN:124.2kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g	Csipkebogyó tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Vaníliás tej (7;) EN:142.3kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:19.2g CK:17.5g FH:8.3g SÓ:0.3g	Málna tea EN:46.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:11.3g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	
	Tepertős pogácsa (1;3;7;) EN:216.3kcal ZS:13.1g TZS:1.2g SZH:27.9g CK:3.3g FH:4.6g SÓ:0.6g	Túrista szalámi EN:86.3kcal ZS:7.8g TZS:3.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.6g	Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Kenőmájas (sertés) EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g	Sonkás szelet EN:57.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:7.2g SÓ:1.4g	Omlett (1;3;7;) EN:319.1kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:16.7g CK:2.5g FH:13.8g SÓ:1.0g	
	Fahéjas csiga (1;6;) EN:210.4kcal ZS:8.5g TZS:4.0g SZH:28.6g CK:7.9g FH:3.5g SÓ:0.2g	margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:321.0kcal ZS:7.2g SZH:47.6g FH:13.4g SÓ:1.0g Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.7g	Méz EN:76.0kcal SZH:20.6g CK:20.6g FH:0.1g Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g	Panini (1;7;) EN:277.0kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:54.0g CK:1.9g FH:9.5g SÓ:0.9g Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Mákos rigó (1;) EN:334.0kcal ZS:5.2g SZH:61.0g CK:1.8g FH:8.8g SÓ:3.7g Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.7g	fehér kenyér (1;6;) EN:192.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:38.4g CK:1.3g FH:6.9g SÓ:1.2g Paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g	
Ebéd	Alföldi gulyás leves (1;3;9;) EN:317.9kcal ZS:17.6g TZS:4.4g SZH:25.1g CK:0.2g FH:12.8g SÓ:1.3g	Csontleves tésztával (1;3;7;9;10;) EN:127.8kcal ZS:1.3g TZS:0.4g SZH:20.7g CK:1.3g FH:6.5g SÓ:0.2g	Szilvaleves (1;7;) EN:199.3kcal ZS:7.0g TZS:3.8g SZH:30.4g CK:24.1g FH:2.4g SÓ:0.0g	Tárkonyos Halgaluska leves (1;3;4;7;9;) EN:305.0kcal ZS:14.2g TZS:4.8g SZH:33.7g CK:5.5g FH:9.5g SÓ:0.2g	Zöldbableves (1;7;) EN:123.4kcal ZS:7.1g TZS:4.1g SZH:10.4g CK:1.8g FH:3.2g SÓ:1.5g	Tavaszi zöldségleves (1;3;) EN:101.0kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:12.6g CK:4.5g FH:3.8g SÓ:1.2g	
	Tejben dara (1;7;) EN:321.8kcal ZS:4.8g TZS:3.2g SZH:56.4g CK:29.9g FH:13.1g SÓ:0.3g	Chilis bab sertéshússal (1;) EN:445.6kcal ZS:17.1g TZS:5.8g SZH:45.5g CK:5.4g FH:27.5g SÓ:1.5g	Serpenyős burgonya virslivel (1;3;) EN:630.5kcal ZS:25.3g TZS:7.0g SZH:76.2g CK:0.1g FH:17.8g SÓ:3.0g	Darás metélt (1;3;) EN:423.7kcal ZS:9.2g TZS:1.3g SZH:73.1g CK:1.4g FH:11.9g SÓ:1.4g	Rántott sertésszelet (1;3;) EN:472.2kcal ZS:31.4g TZS:5.3g SZH:26.2g CK:0.3g FH:21.1g SÓ:1.0g	Natúr szelet (1;) EN:289.8kcal ZS:17.1g TZS:3.3g SZH:8.5g CK:0.0g FH:23.7g SÓ:1.7g	
	Kakaó szórát EN:122.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:29.6g CK:29.5g FH:0.1g SÓ:0.0g	Rizs köret 1/2 EN:279.5kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:54.3g FH:6.5g SÓ:0.6g	Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Barack lekvár EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Kukoricás rizs EN:355.4kcal ZS:6.6g TZS:0.8g SZH:66.3g CK:2.8g FH:8.2g SÓ:1.3g	Paradicsomos káposzta (1;) EN:206.8kcal ZS:5.6g TZS:0.6g SZH:32.1g CK:10.0g FH:6.3g SÓ:0.5g	
	fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g	Porcukor szórát EN:61.5kcal SZH:15.0g CK:15.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Csemege uborka * (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:1.2g FH:0.8g SÓ:1.6g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	
Vacsora	Tarhonyás hús sertés (1;) EN:477.6kcal ZS:13.6g TZS:2.7g SZH:60.0g CK:2.8g FH:26.7g SÓ:10.1g	Lecsós csirkemáj (1;) EN:190.3kcal ZS:10.8g TZS:2.2g SZH:4.3g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:2.8g	Sült csirkecomb felső EN:312.4kcal ZS:23.4g TZS:8.2g SZH:0.7g CK:0.0g FH:23.2g SÓ:0.4g	Bakonyi pulykatokány (1;7;) EN:241.0kcal ZS:13.6g TZS:4.0g SZH:8.1g CK:0.7g FH:20.9g SÓ:0.9g	Hideg csomag (1;) EN:369.6kcal ZS:13.7g TZS:4.8g SZH:49.5g CK:19.7g FH:9.6g SÓ:1.0g		
	Csemege uborka * (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:1.2g FH:0.8g SÓ:1.6g	Főtt burgonya EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:0.9g	Francia saláta * (3;7;10;) EN:270.2kcal ZS:15.6g TZS:3.0g SZH:20.6g CK:9.6g FH:5.8g SÓ:1.8g	Galuska köret (1;3;) EN:594.4kcal ZS:32.4g TZS:4.1g SZH:63.5g CK:0.2g FH:10.2g SÓ:0.9g	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g		

Gasztvital	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Vacsora	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Savanyú káposzta EN:16.0kcal ZS:0.2g SZH:2.7g FH:0.9g SÓ:1.4g fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Narancs EN:143.5kcal SZH:29.7g FH:2.1g	fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g			