

Gasztvital	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Tízórai	Vajkrém, natúr (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Alma - áfonya lekvár EN:50.8kcal SZH:12.0g CK:10.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Tepertőkrém (7;10;) EN:175.0kcal ZS:16.4g TZS:7.2g SZH:0.7g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Főtt tojáskarika (3;) EN:28.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g FH:2.4g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Kockasajt 2 db (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g
Ebéd	Kelkáposztaleves virslivel (1;6;7;12;) EN:347.9kcal ZS:23.1g TZS:8.3g SZH:20.5g CK:1.2g FH:12.5g SÓ:1.6g Durumtészta (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g Mákszórat EN:208.5kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:29.8g CK:25.6g FH:4.2g Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g SZH:4.9g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Zöldborsóleves (1;) EN:111.4kcal ZS:2.3g TZS:0.2g SZH:17.2g CK:0.2g FH:5.3g SÓ:0.7g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;) EN:176.7kcal ZS:8.8g TZS:2.0g SZH:6.9g CK:0.0g FH:16.4g SÓ:1.1g Tört burgonya (12;) EN:235.0kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:2.6g Almás cékla saláta- saját EN:104.7kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:24.6g CK:16.3g FH:1.5g SÓ:1.2g	Meggyleves (1;7;) EN:275.4kcal ZS:8.0g TZS:4.8g SZH:46.5g CK:36.2g FH:4.0g SÓ:0.6g Zöldfűszeres csirketokány (9;) EN:154.1kcal ZS:10.1g TZS:1.7g SZH:0.6g CK:0.0g FH:14.7g SÓ:0.1g Rizs-tricolor EN:549.4kcal ZS:12.3g TZS:1.4g SZH:96.9g CK:0.6g FH:13.1g SÓ:1.6g Maróni gesztenyerúd 20g EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Erőleves (1;9;) EN:144.6kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SZH:22.0g CK:3.5g FH:6.8g SÓ:2.1g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Székelykáposzta - sertéshúsból (1;7;) EN:756.0kcal ZS:54.6g TZS:15.9g SZH:35.7g CK:1.3g FH:27.5g SÓ:3.9g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:239.9kcal ZS:9.9g TZS:2.0g SZH:25.5g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:1.3g Rántott halfilé (1;3;4;) EN:521.7kcal ZS:34.1g TZS:4.5g SZH:33.4g CK:0.3g FH:18.8g SÓ:2.1g Sárgarépas rizs EN:300.4kcal ZS:8.4g TZS:1.0g SZH:50.6g FH:6.1g SÓ:0.9g Csemege uborka (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g
Uzsonna	Zala felvágott KREL EN:84.0kcal ZS:7.0g TZS:2.8g SZH:0.7g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Csemege turista szalámi EN:51.8kcal ZS:4.6g TZS:1.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:87.7kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.5g FH:5.9g SÓ:0.3g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Kakaós csiga (1;6;) EN:224.3kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Tízórai	Lenmagos vajkrém (7;) EN:110.0kcal ZS:10.8g TZS:6.7g SZH:1.7g CK:0.7g FH:1.2g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Főtt virsli (6;) EN:104.4kcal ZS:7.8g TZS:3.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.3g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Ketchup EN:19.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.4g CK:3.0g FH:0.2g SÓ:0.4g	Vaniliás túrókrém (7;) EN:76.7kcal ZS:4.0g TZS:2.5g SZH:4.4g CK:4.4g FH:5.2g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Császár zsemle (1;6;) EN:138.8kcal ZS:1.6g TZS:0.0g SZH:26.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Tonhalkrém (4;7;) EN:142.1kcal ZS:12.0g TZS:4.0g FH:8.8g SÓ:0.5g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Natúr joghurt (7;) Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	
Ebéd	Csirkeraguleves (1;9;12;) EN:442.0kcal ZS:34.1g TZS:6.4g SZH:18.5g CK:0.7g FH:14.3g SÓ:1.2g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Túróstészta (1;7;) EN:644.5kcal ZS:31.0g TZS:9.4g SZH:64.0g CK:5.8g FH:23.3g SÓ:1.5g tejföl (7;) EN:54.0kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:0.8g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.0g	Tejfölös karfiolleves (1;7;) EN:141.6kcal ZS:5.0g TZS:2.9g SZH:17.4g CK:1.5g FH:5.3g SÓ:2.9g Vadász sertésragu (1;12;) EN:279.1kcal ZS:19.1g TZS:3.3g SZH:4.7g CK:0.1g FH:20.2g SÓ:1.5g Bulgur (1;7;) EN:383.0kcal ZS:12.9g TZS:3.0g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:1.0g Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g SZH:4.9g	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:141.5kcal ZS:10.9g TZS:1.5g SZH:7.6g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:1.0g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:454.4kcal ZS:13.2g TZS:3.5g SZH:53.0g CK:3.7g FH:22.5g SÓ:2.4g Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;) EN:454.0kcal ZS:42.1g TZS:7.4g SZH:3.8g CK:0.0g FH:13.8g SÓ:1.1g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Csontleves (9;12;) EN:110.2kcal ZS:3.9g TZS:1.2g SZH:8.2g CK:2.1g FH:9.7g SÓ:2.1g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Gyros-os csirke EN:415.3kcal ZS:38.6g TZS:6.8g SZH:0.7g CK:0.4g FH:14.8g SÓ:1.7g Burgonya féladag (12;) EN:282.0kcal ZS:0.6g SZH:55.2g FH:7.5g SÓ:2.0g Tzatziki (7;) EN:18.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:1.6g CK:0.2g FH:1.0g SÓ:0.5g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:297.8kcal ZS:21.3g TZS:10.9g SZH:19.0g CK:2.9g FH:6.4g SÓ:0.4g Levesgyöngy (1;3;7;) Panírozott dínó szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:152.8kcal ZS:7.2g TZS:1.6g SZH:15.0g CK:0.5g FH:6.2g SÓ:0.8g Párolt rizs EN:497.9kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:93.0g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:0.8g	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN:151.1kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:20.4g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:2.0g Csirkepörkölt (1;) EN:190.4kcal ZS:11.6g TZS:1.9g SZH:3.4g CK:0.0g FH:17.2g SÓ:1.9g Főtt burgonya (12;) EN:244.5kcal ZS:0.5g SZH:47.9g FH:6.5g SÓ:0.5g	
Uzsonna	Kedvenc ízek szerencseszelet (6;10;) EN:53.6kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.9g CK:0.1g FH:4.6g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Zöldhagymás kenőmájás (6;7;) EN:80.6kcal ZS:7.2g SZH:0.9g FH:3.0g SÓ:0.7g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Mixxel szórt pogácsa (1;3;6;7;) EN:216.3kcal ZS:14.8g TZS:3.0g SZH:22.6g CK:0.7g FH:6.0g SÓ:0.6g Narancs EN:82.0kcal SZH:17.0g FH:1.2g	Olasz felvágott KREL EN:82.6kcal ZS:7.0g TZS:2.6g SZH:0.7g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	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	Tavaszi felvágott KREL EN:97.0kcal ZS:8.4g TZS:3.5g SZH:1.2g CK:0.2g FH:4.2g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
Tízórai	Vajkrém, zöldfűszeres (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Sós kalács (1;3;6;7;) EN:208.4kcal ZS:4.9g TZS:2.1g SZH:34.0g CK:2.0g FH:7.9g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Petrezselymes túrókrém (7;) EN:75.4kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:1.6g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:0.7g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Zsíros kenyér - teljeskiőrlésű kenyérből (1;7;) EN:230.0kcal ZS:11.9g TZS:2.9g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Abaúj kefir (7;) EN:54.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:3.8g FH:3.0g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g
Ebéd	Babgulyás sertéshúsból (9;) EN:319.6kcal ZS:15.1g TZS:4.1g SZH:23.3g CK:1.4g FH:18.8g SÓ:1.6g Nudli (1;3;) EN:499.5kcal ZS:9.9g TZS:0.9g SZH:67.1g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:5.3g Lekvár EN:97.2kcal SZH:23.2g CK:20.4g Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g SZH:4.9g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Tejfölös burgonyaleves (1;7;12;) EN:163.0kcal ZS:4.3g TZS:2.6g SZH:25.0g CK:3.6g FH:3.6g SÓ:0.9g Rántott csirkemell napraforgó és lenmagos bundában (1;3;7;) EN:519.7kcal ZS:32.3g TZS:4.1g SZH:34.3g CK:0.7g FH:21.1g SÓ:1.9g Kukoricás rizs EN:708.0kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:56.5g CK:2.9g FH:5.0g SÓ:2.0g	Orjaleves (9;) EN:60.2kcal ZS:2.1g TZS:0.6g SZH:6.5g CK:2.4g FH:3.4g SÓ:2.0g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Sertéssült apró (1;) EN:398.8kcal ZS:24.7g TZS:5.5g SZH:7.0g CK:0.0g FH:34.8g SÓ:0.8g Burgonya féladag (12;) EN:282.0kcal ZS:0.6g SZH:55.2g FH:7.5g SÓ:2.0g Sóskamártás (1;7;) EN:175.7kcal ZS:6.8g TZS:1.3g SZH:23.6g CK:20.0g FH:2.9g SÓ:1.1g	Paradicsomleves (1;9;) EN:503.8kcal ZS:19.1g TZS:2.2g SZH:75.8g CK:41.4g FH:4.4g SÓ:0.7g Bácskai rizseshús (csirke) (12;) EN:542.2kcal ZS:21.8g TZS:4.9g SZH:64.2g CK:0.1g FH:21.7g SÓ:2.3g Csemege uborka (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Köménymagos rántottleves (1;) EN:89.6kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:6.6g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.7g Piritott zsemlekocka (1;) EN:35.5kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:7.0g CK:0.4g FH:1.1g SÓ:0.1g Sertéshúsos-halas tézsta (1;4;) EN:611.5kcal ZS:25.5g TZS:4.6g SZH:69.4g CK:6.2g FH:24.4g SÓ:2.1g Sajtszórat (7;) EN:63.2kcal ZS:4.7g TZS:3.2g FH:5.2g SÓ:0.2g
Uzsonna	Sajtos baromfipárizsi (7;) EN:55.2kcal ZS:4.7g TZS:1.5g SZH:0.3g CK:0.1g FH:4.0g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Sajtkrém, natúr (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Lekváros táska (1;6;) EN:167.0kcal ZS:8.3g TZS:3.9g SZH:26.1g CK:8.2g FH:3.1g SÓ:0.1g	Szendvicssonka KREL EN:30.5kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:0.9g FH:5.3g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Margarinos pogácsa (1;6;7;) EN:216.3kcal ZS:13.1g TZS:1.2g SZH:27.9g CK:3.3g FH:4.6g SÓ:0.6g Narancs EN:82.0kcal SZH:17.0g FH:1.2g