

	Hétfő 01.05	Kedd 01.06	Szerda 01.07	Csütörtök 01.08	Péntek 01.09	Szombat 01.10	Vasárnap 01.11
Tízórai	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Kedvenc Ízek Gépsonka formában e 1000g KREL EN:29.3kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:0.8g CK:0.1g FH:4.0g SÓ:0.6g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g Tonhalkrém (4;7;) EN:82.5kcal ZS:7.5g TZS:2.8g FH:4.0g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Túrókrém pritaminpaprikás (7;) EN:87.8kcal ZS:8.7g TZS:4.2g SZH:0.8g CK:0.6g FH:1.9g SÓ:0.3g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Kakaó (7;) EN:91.4kcal ZS:2.4g TZS:1.5g SZH:11.1g CK:10.7g FH:4.0g SÓ:0.1g 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	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Póréhagymás tojáskrém (3;7;10;) EN:48.2kcal ZS:3.6g TZS:1.1g SZH:1.6g CK:0.4g FH:2.0g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g Csokoládés gabonagolyó (1;6;7;)	
Ebéd	Csirkeraguleves (1;9;12;) EN:272.5kcal ZS:20.0g TZS:4.2g SZH:11.8g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:0.9g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g Túróstészta (1;7;) EN:352.7kcal ZS:17.5g TZS:5.0g SZH:33.3g CK:3.3g FH:13.4g SÓ:0.8g tejföl (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.7g SÓ:0.0g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Lebbencsleves (1;9;12;) EN:187.1kcal ZS:11.2g TZS:2.3g SZH:17.0g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.7g Rakott karfiol szárnyashússal (1;7;) EN:353.0kcal ZS:18.9g TZS:5.2g SZH:24.0g CK:0.6g FH:19.2g SÓ:1.2g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Paradicsomleves (1;9;) EN:232.7kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:38.8g CK:21.2g FH:3.2g SÓ:0.5g Cornflakes-es csirkemell csíkok (1;) EN:175.3kcal ZS:9.8g TZS:1.2g SZH:13.8g CK:0.5g FH:7.8g SÓ:0.9g Főtt burgonya (12;) EN:178.7kcal ZS:0.4g SZH:35.0g FH:4.8g SÓ:0.5g Vegyes vágott savanyúság (10;) EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:1.4g FH:0.4g SÓ:0.6g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:232.2kcal ZS:18.0g TZS:4.4g SZH:12.7g CK:0.7g FH:4.5g SÓ:0.8g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Halpaprikás (1;4;7;) EN:202.1kcal ZS:15.3g TZS:3.6g SZH:3.3g CK:0.4g FH:11.5g SÓ:1.2g Bulgur (1;7;) EN:287.2kcal ZS:9.7g TZS:2.3g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.7g	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN:124.9kcal ZS:4.7g TZS:0.7g SZH:17.1g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:1.5g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:256.8kcal ZS:8.7g TZS:3.0g SZH:28.4g CK:2.2g FH:11.8g SÓ:0.6g Csirkepörkölt (1;) EN:168.3kcal ZS:10.1g TZS:1.6g SZH:5.4g CK:0.0g FH:13.3g SÓ:0.9g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Narancsos almaleves (1;7;) EN:148.5kcal ZS:2.2g TZS:1.4g SZH:28.9g CK:13.6g FH:1.7g SÓ:0.0g Rakott kelkáposzta sertéshússal (1;7;12;) EN:365.4kcal ZS:15.7g TZS:4.1g SZH:34.0g CK:0.9g FH:20.4g SÓ:1.5g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	
Uzsonna	Sajtkrém, natúr (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Zala felvágott KREL EN:60.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.6g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Edami sajt (7;) EN:74.4kcal ZS:5.6g TZS:3.2g SZH:0.8g FH:4.8g SÓ:0.3g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g 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 Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Rákóczi paprikás szalámi EN:103.8kcal ZS:9.2g TZS:3.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.9g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Brió (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 Mandarin EN:450.0kcal SZH:98.0g FH:7.0g	Lapka sajt (7;) EN:45.6kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:3.6g SÓ:0.5g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g 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 Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

Gasztvital	Hétfő 01.12	Kedd 01.13	Szerda 01.14	Csütörtök 01.15	Péntek 01.16
Tízórai	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Vajkrém, zöldfűszeres (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Vaníliás tej (7;) EN:73.5kcal ZS:1.7g TZS:1.1g SZH:9.6g CK:9.6g FH:3.2g SÓ:0.0g Csirkemellsonka KREL EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Sertésmájás (6;7;) EN:53.6kcal ZS:4.8g SZH:0.6g FH:2.0g SÓ:0.4g 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 Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g	Tej 2,8% (7;) EN:62.0kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:4.6g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.0g Főtt tojáskarika (3;) EN:19.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g FH:1.7g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Tej 2,8% (7;) EN:62.0kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:4.6g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.0g Sós kalács (1;3;6;7;) EN:148.8kcal ZS:3.5g TZS:1.5g SZH:24.3g CK:1.5g FH:5.6g SÓ:0.4g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd	Babgulyás sertéshúsból (9;) EN:239.7kcal ZS:11.4g TZS:3.0g SZH:17.5g CK:1.0g FH:14.1g SÓ:1.2g Tejbedara (1;7;) EN:349.6kcal ZS:7.5g TZS:4.3g SZH:58.0g CK:28.0g FH:8.7g SÓ:0.4g Kakaósórat EN:95.3kcal ZS:0.7g TZS:0.4g SZH:20.4g CK:20.0g FH:0.8g SÓ:0.1g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12;) EN:153.6kcal ZS:7.3g TZS:2.0g SZH:18.4g CK:0.7g FH:3.4g SÓ:0.8g Csirkepörkölt (1;) EN:168.3kcal ZS:10.1g TZS:1.6g SZH:5.4g CK:0.0g FH:13.3g SÓ:0.9g Zöldbabfőzelék (1;7;12;) EN:246.4kcal ZS:13.7g TZS:4.8g SZH:23.4g CK:2.4g FH:5.5g SÓ:0.4g Banán EN:84.0kcal SZH:19.4g FH:1.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Meggyleves (1;7;) EN:194.0kcal ZS:6.0g TZS:3.6g SZH:35.3g CK:26.4g FH:3.2g SÓ:0.4g Rántott borda - R (1;3;) EN:382.6kcal ZS:25.7g TZS:4.1g SZH:22.4g CK:0.2g FH:14.5g SÓ:1.4g Rizi-bizi EN:220.6kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:38.1g CK:0.0g FH:5.8g SÓ:0.6g Mongol saláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g	Zöldborsóleves (1;9;12;) EN:134.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:15.6g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g Vadas szárnyas tokány (1;7;10;) EN:146.0kcal ZS:7.4g TZS:2.5g SZH:5.9g CK:1.9g FH:13.4g SÓ:0.9g Durumtészta (1;) EN:440.3kcal ZS:14.9g TZS:1.9g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.0g Pöttyös Túró Rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Köménymagos rántottleves (1;) EN:82.0kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:5.0g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.5g Piritott zsemlekocka (1;) EN:35.5kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:7.0g CK:0.4g FH:1.1g SÓ:0.1g Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;) EN:284.2kcal ZS:27.3g TZS:4.9g SZH:1.1g CK:0.0g FH:8.3g SÓ:0.7g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:221.3kcal ZS:7.9g TZS:2.3g SZH:29.9g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.7g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g
Uzsonna	Trappista sajt (7;) EN:105.6kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.5g SÓ:0.4g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Mákos búrkifli (1;6;) EN:232.1kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g SÓ:0.2g	Vaniliás túrókrém (7;) EN:51.2kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:2.9g CK:2.9g FH:3.7g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Baromfipárizsi EN:40.6kcal ZS:3.4g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.2g FH:2.2g SÓ:0.4g Tea vaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	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 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 Mandarin EN:450.0kcal SZH:98.0g FH:7.0g

Gasztvital	Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23
Tízórai	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Vajkrém, magyaros (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g Petrezselymes tojáskrém (3;7;10;) EN:47.9kcal ZS:3.9g TZS:1.2g SZH:1.2g CK:0.5g FH:1.7g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Tejeskávé (1;7;) EN:159.5kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:30.9g CK:29.6g FH:3.1g SÓ:0.0g Fürdői füstölt sonka EN:116.8kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:1.3g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.6g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g 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	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Kefír (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	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g Barack lekvár EN:24.3kcal SZH:5.8g CK:5.1g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g
Ebéd	Sertés raguleves (1;9;12;) EN:282.7kcal ZS:17.3g TZS:2.7g SZH:15.0g CK:0.6g FH:15.6g 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:0.3g Sajtos-tejfölös spagetti (1;7;) EN:465.5kcal ZS:24.2g TZS:5.5g SZH:51.2g CK:3.3g FH:9.4g SÓ:1.1g Tejföl (7;) EN:32.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.0g Sajtszórát (7;) EN:94.8kcal ZS:6.9g TZS:4.6g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.5g Alma EN:18.6kcal ZS:0.2g SZH:4.2g	Karfiolleves tejfölös (1;7;) EN:124.5kcal ZS:8.3g TZS:2.6g SZH:8.6g CK:0.6g FH:2.9g SÓ:1.1g 100 %-os halrudacska (1;4;) EN:197.6kcal ZS:13.6g TZS:1.4g SZH:11.4g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:0.3g Kukoricás rizs EN:551.1kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:44.0g CK:2.3g FH:3.9g SÓ:1.5g Cékla saláta (10;) EN:20.0kcal ZS:0.1g SZH:5.0g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g	Reszelttészta leves (1;9;12;) EN:89.4kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.7g CK:0.4g FH:1.8g SÓ:0.8g Húsgombóc sertéshússal (3;) EN:198.3kcal ZS:10.3g TZS:3.6g SZH:15.5g CK:0.0g FH:11.1g SÓ:0.6g Burgonya féladag (12;) EN:94.0kcal ZS:0.2g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:1.3g Paradicsommártás (1;9;) EN:170.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:37.9g CK:20.0g FH:2.9g SÓ:0.5g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Csontleves (9;12;) EN:86.0kcal ZS:3.3g TZS:1.0g SZH:6.1g CK:1.6g FH:7.3g SÓ:1.6g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g Sólet füstölthússal (1;3;) EN:390.1kcal ZS:13.7g TZS:4.0g SZH:43.7g CK:0.3g FH:21.8g SÓ:2.9g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:180.1kcal ZS:7.5g TZS:1.5g SZH:19.1g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:1.0g Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;) EN:164.5kcal ZS:8.9g TZS:1.8g SZH:6.9g CK:0.0g FH:13.3g SÓ:0.8g Tört burgonya (12;) EN:235.0kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:2.0g Csemege uborka (10;12;) EN:5.5kcal ZS:0.1g SZH:0.9g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.9g Banán EN:84.0kcal SZH:19.4g FH:1.0g
Uzsonna	Tavaszi felvágott KREL EN:69.3kcal ZS:6.0g TZS:2.5g SZH:0.8g CK:0.2g FH:3.0g SÓ:0.6g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g Mandarin EN:450.0kcal SZH:98.0g FH:7.0g	Sajtkrém, zöldfűszeres (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Mátrai csemege szalámi EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	korpovit 1db (1;12;) EN:216.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:33.4g CK:2.2g FH:5.0g SÓ:0.5g Sziv. puding kakaó-vaníliás (7;) EN:97.5kcal ZS:1.0g TZS:0.7g SZH:20.8g CK:15.3g FH:1.5g SÓ:0.8g

Gasztvital	Hétfő 01.26	Kedd 01.27	Szerda 01.28	Csütörtök 01.29	Péntek 01.30
Tízórai	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Lapka sajt (7;) EN:45.6kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:3.6g SÓ:0.5g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Kakaó (7;) EN:91.4kcal ZS:2.4g TZS:1.5g SZH:11.1g CK:10.7g FH:4.0g SÓ:0.1g Tökmagos vajkrém (7;) EN:75.0kcal ZS:6.7g TZS:2.2g SZH:2.1g CK:0.2g FH:2.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g Sajtos sertés párizsi (6;7;) EN:55.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:1.0g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.6g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g 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 Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g Méz EN:30.4kcal SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Főtt virsli (6;) EN:104.4kcal ZS:7.8g TZS:3.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.3g Ketchup EN:18.4kcal SZH:4.4g CK:3.2g FH:0.2g SÓ:0.6g 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	Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12;) EN:186.8kcal ZS:9.7g TZS:3.0g SZH:12.9g CK:1.3g FH:10.4g SÓ:0.9g Nudli (1;3;) EN:374.6kcal ZS:7.4g TZS:0.7g SZH:50.3g CK:0.1g FH:7.8g SÓ:4.0g Lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g Alma EN:18.6kcal ZS:0.2g SZH:4.2g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:89.2kcal ZS:6.6g TZS:0.9g SZH:5.3g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.7g Csikós csirke tokány (1;7;) EN:218.4kcal ZS:15.0g TZS:4.6g SZH:5.1g CK:0.5g FH:14.1g SÓ:1.1g Bulgur (1;7;) EN:287.2kcal ZS:9.7g TZS:2.3g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.7g Csemege uborka (10;12;) EN:5.5kcal ZS:0.1g SZH:0.9g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.9g	Orjaleves (9;) EN:53.2kcal ZS:1.9g TZS:0.5g SZH:5.6g CK:2.1g FH:3.1g SÓ:1.1g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g Babfőzelék (1;7;) EN:252.6kcal ZS:5.8g TZS:2.1g SZH:32.9g CK:3.4g FH:12.5g SÓ:1.2g Pulykapörkölt (12;) EN:111.6kcal ZS:5.7g TZS:1.1g SZH:2.0g CK:0.1g FH:12.7g SÓ:1.2g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:129.4kcal ZS:1.9g TZS:1.1g SZH:25.2g CK:15.2g FH:1.7g SÓ:0.4g Vadász sertésragu (1;12;) EN:134.8kcal ZS:8.0g TZS:1.6g SZH:2.3g CK:0.1g FH:12.1g SÓ:1.1g Párolt rizs EN:394.1kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:69.8g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:0.6g Káposztasaláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g	Brokkoli krémleves napraforgó és lenmaggal (1;7;) EN:134.4kcal ZS:9.0g TZS:3.2g SZH:7.5g CK:1.2g FH:4.5g SÓ:0.3g Sertéshúsos-halas tészta (1;4;) EN:586.5kcal ZS:24.4g TZS:4.8g SZH:59.1g CK:6.5g FH:24.1g SÓ:2.9g Sajtszórát (7;) EN:47.4kcal ZS:3.5g TZS:2.4g FH:3.9g SÓ:0.1g
Uzsonna	Olasz felvágott KREL EN:59.0kcal ZS:5.0g TZS:1.9g SZH:0.5g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g	Mákos búrkifli (1;7;) EN:232.0kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g SÓ:0.2g Alma EN:18.6kcal ZS:0.2g SZH:4.2g	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 Tejes kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:72.0kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:1.5g CK:1.1g FH:4.3g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Burgonyás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g Mandarin EN:450.0kcal SZH:98.0g FH:7.0g