

Gasztvital	Hétfő 02.02	Kedd 02.03	Szerda 02.04	Csütörtök 02.05	Péntek 02.06
Tízórai	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 Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g 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 Kedvenc Ízek Marhapárizsi 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 Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g	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 Vaniliás túrókrém (7;) EN:51.2kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:2.9g CK:2.9g FH:3.7g 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 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	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 Tojáskrém (3;7;10;) EN:46.1kcal ZS:4.2g TZS:1.5g SZH:0.2g CK:0.2g FH:1.6g 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 Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g
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 Mákos guba (1;6;7;) EN:434.4kcal ZS:12.0g TZS:2.8g SZH:66.7g CK:20.6g FH:12.1g SÓ:0.7g Vanília öntet (7;) EN:126.3kcal ZS:3.1g TZS:2.1g SZH:19.1g CK:12.7g FH:3.3g SÓ:0.0g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Árpagyöngyleves (1;9;12;) EN:159.5kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:15.7g CK:0.1g FH:2.1g SÓ:0.8g Chilis bab EN:392.6kcal ZS:8.8g TZS:2.8g SZH:46.0g CK:4.1g FH:23.6g SÓ: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	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 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 Zöldséges bulgur (1;) EN:313.5kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:56.5g CK:8.8g FH:10.7g SÓ:1.5g Káposztasaláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g	Hamis gulyásleves (1;9;12;) EN:177.5kcal ZS:9.4g TZS:1.0g SZH:18.9g CK:0.2g FH:2.9g SÓ:0.5g Tejfölös-kukoricás csirkeragu (1;7;12;) EN:175.2kcal ZS:10.8g TZS:3.3g SZH:6.5g CK:1.8g FH:11.7g SÓ:1.0g Párolt rizs EN:394.1kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:69.8g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:0.6g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Tejszínes hagymakrémleves (1;7;) EN:110.9kcal ZS:7.5g TZS:3.5g SZH:10.6g CK:2.0g FH:2.5g SÓ:1.0g Sajtszórát - Levesbetét (7;) EN:41.6kcal ZS:3.2g TZS:2.0g FH:3.1g SÓ:0.2g Bakonyi sertésragu (1;7;) EN:184.9kcal ZS:11.8g TZS:3.8g SZH:5.9g CK:0.4g FH:12.3g SÓ:1.4g Durumtészta (1;) EN:440.3kcal ZS:14.9g TZS:1.9g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.0g
Uzsonna	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 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	Pástétom, csirkemájás (1;6;) EN:1.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g 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 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	Vaj (7;) EN:74.2kcal ZS:8.2g TZS:5.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.0g 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	Csemege turista szalámi EN:34.5kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:1.6g 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 Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Mixxel szórt pogácsa (1;3;6;7;) EN:108.1kcal ZS:7.4g TZS:1.5g SZH:11.3g CK:0.4g FH:3.0g SÓ:0.3g Mandarin EN:450.0kcal SZH:98.0g FH:7.0g Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g

Gasztvital	Hétfő 02.09	Kedd 02.10	Szerda 02.11	Csütörtök 02.12	Péntek 02.13
Tízórai	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 Csirkemellsonka KREL EN:27.3kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.8g 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	Tejeskávé (1;7;) EN:159.5kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:30.9g CK:29.6g FH:3.1g SÓ:0.0g Kakaós kifli (1;3;7;) EN:167.0kcal ZS:3.8g TZS:0.1g SZH:5.4g CK:5.0g FH:2.9g SÓ:0.5g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g	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 Sajtkrém, natúr (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g 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	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 Trappista sajt (7;) EN:47.4kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:0.3g CK:0.3g FH:3.9g SÓ:0.3g 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 Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g	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 Tavaszi felvágott EN:57.0kcal ZS:4.8g TZS:2.0g SZH:0.7g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.3g 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	Tárkonyos csirkeragu leves (1;7;9;12;) EN:286.8kcal ZS:20.3g TZS:5.8g SZH:13.9g CK:1.1g FH:10.9g 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 Tejbedara (1;7;) EN:349.6kcal ZS:7.5g TZS:4.3g SZH:58.0g CK:28.0g FH:8.7g SÓ:0.4g Fahéjszórat EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Alma EN:18.6kcal ZS:0.2g SZH:4.2g	Magyaros zellerleves (1;9;12;) EN:170.4kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:18.1g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.1g Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:152.3kcal ZS:5.5g TZS:0.6g SZH:17.8g CK:0.0g FH:6.8g SÓ:0.5g 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 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 Sült csirkecomb ketchupos EN:123.0kcal ZS:5.8g TZS:1.2g SZH:3.3g CK:2.1g FH:13.7g SÓ:1.8g Párolt rizs EN:394.1kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:69.8g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:0.6g 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 Sertéspörkölt (12;) EN:159.0kcal ZS:10.3g TZS:1.9g SZH:2.9g CK:0.1g FH:12.8g SÓ:1.6g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:255.1kcal ZS:7.8g TZS:1.3g SZH:32.2g CK:0.0g FH:11.3g SÓ:0.8g 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 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 Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:177.6kcal ZS:3.6g TZS:0.9g SZH:29.0g FH:3.9g SÓ:1.5g Káposztasaláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g
Uzsonna	Vajkrém, natúr (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g 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 Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g	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 Kígyóuborka friss	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 Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Főtt tojás (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 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	Túrós táská (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g Banán EN:84.0kcal SZH:19.4g FH:1.0g

Gasztvital	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20
Tízórai	Vaníliás tej (7;) EN:73.5kcal ZS:1.7g TZS:1.1g SZH:9.6g CK:9.6g FH:3.2g 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 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 Vaj (7;) EN:74.2kcal ZS:8.2g TZS:5.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.0g SÓ:0.0g	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 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 zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g 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 Gyümölcsös túrókrém (7;) EN:75.6kcal ZS:3.7g TZS:2.3g SZH:5.5g CK:5.1g FH:4.5g 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	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 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
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:182.1kcal ZS:8.4g TZS:1.5g SZH:12.8g CK:0.0g FH:11.9g SÓ:1.2g Mákkal töltött nudli (1;3;7;12;) EN:340.5kcal ZS:8.4g TZS:1.8g SZH:55.7g CK:5.3g FH:9.1g SÓ:1.5g 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	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 Csirkepörkölt (1;) EN:168.3kcal ZS:10.1g TZS:1.6g SZH:5.4g CK:0.0g FH:13.3g SÓ:0.9g 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 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 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	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:203.7kcal ZS:2.2g TZS:1.4g SZH:41.8g CK:21.6g FH:2.4g SÓ:0.0g Rizeshús sertéshússal EN:401.4kcal ZS:14.4g TZS:3.5g SZH:48.0g CK:0.0g FH:19.5g SÓ:0.9g Cékla saláta (10;) EN:20.0kcal ZS:0.1g SZH:5.0g CK:2.4g FH:0.9g 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	Zöldborsóleves (1;) EN:82.7kcal ZS:1.7g TZS:0.2g SZH:12.8g CK:0.2g FH:3.9g SÓ:0.5g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g Bolognai spagetti sertéshúsból (1;) EN:537.0kcal ZS:25.3g TZS:6.9g SZH:58.0g CK:3.1g FH:18.5g SÓ:2.0g Sajtszórát (7;) EN:50.5kcal ZS:3.9g TZS:2.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:0.2g Banán EN:84.0kcal SZH:19.4g FH:1.0g Fánk baracklekváros 50x50g (1;3;7;12;) EN:218.5kcal ZS:12.5g TZS:0.7g SZH:27.0g CK:8.0g FH:3.8g SÓ:0.4g	Tejfölös karfiolleves (1;7;) EN:137.9kcal ZS:4.9g TZS:2.9g SZH:17.1g CK:1.5g FH:4.9g SÓ:2.2g 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 Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:177.6kcal ZS:3.6g TZS:0.9g SZH:29.0g FH:3.9g SÓ:1.5g Csemege uborka (10;12;) EN:5.5kcal ZS:0.1g SZH:0.9g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.9g
Uzsonna	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 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 Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g	Kenőmájás (6;10;) EN:70.5kcal ZS:6.5g TZS:2.6g SZH:0.1g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.4g 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	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 Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g	Baromfipárizsi EN:50.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:0.4g CK:0.2g FH:2.8g SÓ:0.5g Vaj (7;) EN:74.2kcal ZS:8.2g TZS:5.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.0g 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	Gyümölcsös ivójoghurt (7;) EN:20.8kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:2.8g CK:2.8g FH:0.6g SÓ:0.0g 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 Alma EN:18.6kcal ZS:0.2g SZH:4.2g

Gasztvital	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27
Tízórai	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 Sajtkrém, natúr (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g 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 Petrezselymes túrókrém (7;) EN:56.6kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:1.2g CK:1.1g FH:4.0g SÓ:0.5g 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	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 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 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:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Kakaó (7;) EN:91.4kcal ZS:2.4g TZS:1.5g SZH:11.1g CK:10.7g FH:4.0g SÓ:0.1g 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	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 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 Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g
Ebéd	Bakonyi betyárleves (1;7;) EN:179.7kcal ZS:8.0g TZS:4.0g SZH:12.3g CK:0.9g FH:12.9g SÓ:1.6g Túrótöltelkes gombóc (1;7;) EN:323.4kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:56.3g CK:30.1g FH:8.6g SÓ:0.8g 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	Erőleves (1;9;) EN:103.3kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:13.6g CK:2.8g FH:5.3g 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 Sóskamártás (1;7;) EN:131.8kcal ZS:5.1g TZS:1.0g SZH:17.7g CK:15.0g FH:2.2g SÓ:0.8g Főtt tojás (3;) EN:19.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g FH:1.7g Burgonya féladag (12;) EN:94.0kcal ZS:0.2g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:1.3g	Paradicsomleves (1;9;) EN:232.7kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:38.8g CK:21.2g FH:3.2g SÓ:0.5g Sült csirkecombfilé apró (7;) EN:253.6kcal ZS:20.4g TZS:5.4g SZH:0.4g CK:0.0g FH:16.7g SÓ:1.6g Bulgur (1;7;) EN:287.2kcal ZS:9.7g TZS:2.3g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.7g Vegyes befőtt EN:52.2kcal ZS:0.1g SZH:9.0g CK:7.2g FH:0.1g	Erdei gyümölcskrémleves (1;7;) EN:412.0kcal ZS:8.4g TZS:5.8g SZH:76.5g CK:55.8g FH:4.9g SÓ:0.5g Tarhonyáshús pulykahússal (1;12;) EN:489.7kcal ZS:21.5g TZS:3.0g SZH:52.0g CK:2.5g FH:21.2g SÓ:1.9g Káposztasaláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g Alma-körte püré H-Foods 100g EN:53.0kcal ZS:0.1g SZH:12.1g CK:11.5g FH:0.3g	Zöldséges fehérbaleves (1;9;12;) EN:78.1kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:11.0g CK:0.5g FH:3.1g SÓ:0.8g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g Gyros-os csirke EN:210.3kcal ZS:17.6g TZS:3.9g SZH:0.5g CK:0.3g FH:11.3g SÓ:1.3g Főtt burgonya (12;) EN:178.7kcal ZS:0.4g SZH:35.0g FH:4.8g SÓ:0.5g Tzatziki (7;) EN:13.5kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:1.2g CK:0.2g FH:0.7g SÓ:0.4g
Uzsonna	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	Trappista sajt (7;) EN:105.6kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.5g SÓ:0.4g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g 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	Kefír (7;) EN:18.3kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:1.1g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.0g 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 Maróni gesztenyerúd 20g EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	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 Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g	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 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