

Gasztvital	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23	Szombat 10.24	Vasárnap 10.25
Reggeli	Barackos tea (12;) EN:36.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Csirkemell sonka EN:54.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g SZH:1.0g CK:0.2g FH:7.5g SÓ:1.1g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Forralt tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:398.8kcal ZS:17.3g TZS:8.1g SZH:63.0g CK:23.0g FH:7.6g SÓ:0.4g	Gyümölcs tea EN:36.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Kenőmájás EN:109.5kcal ZS:9.2g TZS:4.2g SZH:2.1g CK:0.7g FH:4.5g SÓ:1.1g Félbarna kenyér (1;) EN:265.7kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:51.7g CK:1.1g FH:9.4g SÓ:1.4g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Forralt tej (7;) EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Padlizsános krém (7;) EN:63.6kcal ZS:6.1g TZS:3.8g SZH:1.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.9g Vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g	Citromos tea (12;) EN:36.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtos lencsekrem (7;) EN:192.3kcal ZS:4.4g TZS:2.3g SZH:22.8g CK:1.5g FH:11.6g SÓ:0.6g Vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Meggyes tea (12;) EN:36.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zala felvágott EN:120.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.1g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:1.1g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea EN:36.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Omlett (3;7;) EN:137.6kcal ZS:10.1g TZS:2.8g SZH:0.9g CK:0.9g FH:10.2g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g Vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g
Tízórai	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g Zabkeksz (1;) EN:186.0kcal ZS:8.4g TZS:3.6g SZH:24.0g CK:9.8g FH:3.0g SÓ:0.5g	Körte EN:41.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:1.2g FH:0.3g SÓ:0.0g	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:7.8g FH:0.7g SÓ:0.0g	Szőlő EN:62.4kcal SZH:14.5g CK:7.6g FH:0.5g	Alma EN:28.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:5.6g CK:3.2g FH:0.3g SÓ:0.0g	Körte EN:41.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:1.2g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd A	Bakonyi betyárleves (sertés) (1;3;7;) EN:298.9kcal ZS:18.2g TZS:4.6g SZH:11.9g CK:3.5g FH:20.1g SÓ:0.4g Darásmetélt (1;) EN:512.6kcal ZS:10.6g TZS:1.5g SZH:88.8g CK:3.5g FH:14.4g SÓ:1.5g Sárgabarack lekvár EN:72.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:17.4g CK:15.3g FH:0.2g SÓ:0.0g	Zöldséges csontleves tésztával (1;9;) EN:148.3kcal ZS:4.4g TZS:1.3g SZH:17.6g CK:3.5g FH:8.0g SÓ:1.0g Sertéspörkölt (1;) EN:194.2kcal ZS:11.6g TZS:2.4g SZH:3.3g CK:0.0g FH:17.9g SÓ:0.4g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:437.1kcal ZS:15.9g TZS:5.2g SZH:59.3g CK:0.8g FH:8.9g SÓ:1.5g	Sárgaborsó krémleves (7;) EN:218.9kcal ZS:8.6g TZS:5.3g SZH:23.8g CK:3.0g FH:10.2g SÓ:0.5g Pirított kenyérkocka (1;) EN:36.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:7.2g CK:0.0g FH:1.3g SÓ:0.2g Mediterrán csirkeragu (1;) EN:251.5kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:10.5g CK:2.1g FH:20.9g SÓ:1.1g Bulgur köret (1;) EN:361.6kcal ZS:3.3g TZS:0.5g SZH:67.2g CK:2.1g FH:12.1g SÓ:1.0g	Tojásleves (1;3;9;) EN:121.4kcal ZS:9.0g TZS:1.4g SZH:6.3g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.9g Bácskai rizseshús (12;) EN:546.5kcal ZS:16.7g TZS:3.7g SZH:68.7g CK:0.3g FH:29.2g SÓ:1.7g Vitamin saláta EN:48.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.1g CK:5.7g FH:1.2g SÓ:0.2g	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:171.5kcal ZS:6.3g TZS:1.0g SZH:23.1g CK:2.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Panírozott sajt (1;3;7;) EN:188.4kcal ZS:11.4g TZS:5.5g SZH:12.6g CK:0.8g FH:8.4g SÓ:0.7g Petrezselymes burgonya (12;) EN:278.9kcal ZS:5.3g TZS:2.2g SZH:46.4g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.5g Tartármártás (3;7;10;) EN:173.9kcal ZS:14.0g TZS:4.8g SZH:8.9g CK:8.2g FH:1.8g SÓ:1.4g	Rozmaringos zöldségleves (1;9;) EN:54.8kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.9g CK:1.0g FH:1.9g SÓ:1.6g Rakott burgonya (füst.kolbász) (3;7;12;) EN:491.4kcal ZS:24.3g TZS:11.6g SZH:47.5g CK:1.3g FH:15.3g SÓ:1.8g Tésztas köret (1;) EN:442.2kcal ZS:11.3g TZS:1.5g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.0g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:182.3kcal ZS:9.7g TZS:1.1g SZH:19.3g CK:1.3g FH:3.4g SÓ:0.7g Sertésragu stroganoff módra * (1;10;12;) EN:273.1kcal ZS:15.7g TZS:3.7g SZH:6.1g CK:0.3g FH:24.8g SÓ:2.7g
Ebéd B	Sertésbecsináltleves (1;7;) EN:227.2kcal ZS:13.5g TZS:5.2g SZH:12.2g CK:3.4g FH:13.7g SÓ:1.8g	Kertészleves (1;9;) EN:107.2kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:12.2g CK:1.4g FH:4.1g SÓ:1.1g	Karfiolkrémleves (1;7;) EN:329.4kcal ZS:24.6g TZS:6.4g SZH:19.0g CK:3.8g FH:6.8g SÓ:1.7g	Rizsleves (9;) EN:165.4kcal ZS:7.2g TZS:0.8g SZH:21.6g CK:2.1g FH:3.1g SÓ:0.2g	Tejfölösburgonyaleves (1;7;12;) EN:179.8kcal ZS:4.7g TZS:2.5g SZH:27.8g CK:1.2g FH:4.6g SÓ:0.0g	Gyümölcsleves (7;) EN:183.2kcal ZS:6.1g TZS:4.0g SZH:28.6g CK:23.4g FH:1.8g SÓ:0.0g	Spanyol zöldségleves (1;) EN:106.2kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:12.4g CK:2.0g FH:2.5g SÓ:0.2g

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23	Szombat 10.24	Vasárnap 10.25
Ebéd B	Tejbendara (1;7;) EN:422.7kcal ZS:5.8g TZS:3.4g SZH:74.9g CK:31.1g FH:16.1g SÓ:0.3g Fahéj szórát EN:120.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:29.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	Rakott brokkoli (7;) EN:566.0kcal ZS:23.0g TZS:9.7g SZH:66.1g CK:3.5g FH:27.9g SÓ:1.7g	Pírtott kenyérkocka (1;) EN:36.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:7.2g CK:0.0g FH:1.3g SÓ:0.2g	Fűszeres csirkecombfilé EN:140.7kcal ZS:6.5g TZS:1.4g SZH:0.6g CK:0.0g FH:19.0g SÓ:0.4g	Halas carbonara spagetti (1;4;7;12;) EN:671.5kcal ZS:26.9g TZS:5.6g SZH:87.4g CK:9.6g FH:27.8g SÓ:1.8g	Óvári sertésszelet (7;) EN:332.3kcal ZS:21.8g TZS:7.2g SZH:3.4g CK:0.0g FH:31.0g SÓ:2.6g	Párizsi csirkemell szelet (1;3;7;) EN:507.4kcal ZS:36.2g TZS:5.0g SZH:16.0g CK:0.4g FH:27.4g SÓ:1.8g
			Mézes-mustáros sertésragu (1;10;12;) EN:248.3kcal ZS:14.9g TZS:3.2g SZH:7.9g CK:5.1g FH:19.4g SÓ:1.2g	Mexikói párolt zöldség 1/2 EN:175.4kcal ZS:10.1g TZS:1.1g SZH:17.5g CK:5.1g FH:3.9g SÓ:0.3g	Sajt szórát (1;7;) EN:125.6kcal ZS:8.6g TZS:5.6g SZH:2.1g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.8g	Párolt rizsköret (12;) EN:412.0kcal ZS:9.2g TZS:1.1g SZH:72.7g CK:0.0g FH:7.7g SÓ:0.2g	Főtt burgonya (12;) EN:235.0kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:1.0g
			Zöldséges kuskusz (1;) EN:440.5kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:77.8g CK:4.4g FH:14.3g SÓ:1.1g	Burgonyapüré 1/2 (7;12;) EN:259.4kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:46.9g CK:0.0g FH:7.0g SÓ:1.4g			Mongol saláta * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g
Uzsonna	Alma EN:28.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:5.6g CK:3.2g FH:0.3g SÓ:0.0g	Sült húskrém (7;) EN:165.1kcal ZS:14.5g TZS:6.7g SZH:0.9g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.3g	szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Gesztenye Marci EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Gyümölcs joghurt (ivó) (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g	king kréker sajtos (1;7;12;) EN:181.6kcal ZS:6.1g TZS:2.6g SZH:27.5g CK:3.1g FH:3.7g SÓ:0.4g	Kakaós nápolyi (1;6;) EN:204.4kcal ZS:11.5g TZS:4.2g SZH:22.2g CK:9.5g FH:2.4g SÓ:0.2g
		Abonett EN:51.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:9.0g CK:0.2g FH:2.3g SÓ:0.1g			Teljeskiórlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g		
Vacsora	Sajtkrém (7;) EN:71.5kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:2.5g CK:2.5g FH:1.9g SÓ:0.8g	Majonézes virslisaláta (3;7;10;12;) EN:432.6kcal ZS:22.4g TZS:8.1g SZH:40.6g CK:7.1g FH:12.4g SÓ:1.7g	Mozzarella (7;) EN:137.0kcal ZS:9.0g TZS:5.8g SZH:0.5g CK:0.5g FH:13.5g SÓ:0.5g	Szárnas vagdalt (1;3;) EN:364.1kcal ZS:14.8g TZS:2.5g SZH:32.8g CK:0.9g FH:23.4g SÓ:1.8g	Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g	Töltött paprika paradicsommártással (1;3;) EN:448.6kcal ZS:13.6g TZS:4.5g SZH:48.7g CK:15.0g FH:20.0g SÓ:1.6g	Tepertőkrém (7;) EN:91.3kcal ZS:9.2g TZS:4.4g SZH:0.4g CK:0.3g FH:1.2g SÓ:0.2g
	Pírtott napraforgómag EN:177.0kcal ZS:14.3g TZS:2.1g SZH:5.2g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:0.0g	Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g	Parajfőzelék (1;7;) EN:323.0kcal ZS:7.6g TZS:2.0g SZH:62.2g CK:12.3g FH:11.6g SÓ:0.3g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g	Félbarna kenyér (1;) EN:265.7kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:51.7g CK:1.1g FH:9.4g SÓ:1.4g	Félbarna kenyér (1;) EN:265.7kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:51.7g CK:1.1g FH:9.4g SÓ:1.4g
	Vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g		Teljes kiórlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g	Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Teljes kiórlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g		
	Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g						
Napi összesítés	EN: 2959.6 kcal; ZS: 91.8 g; TZS: 30.3 g; SZH: 414.6 g; CK: 119.4 g; FH: 109.0 g; SÓ: 9.5 g;	EN: 2858.6 kcal; ZS: 114.4 g; TZS: 43.6 g; SZH: 343.6 g; CK: 49.0 g; FH: 111.0 g; SÓ: 9.1 g;	EN: 3054.4 kcal; ZS: 102.6 g; TZS: 33.0 g; SZH: 392.7 g; CK: 37.5 g; FH: 131.7 g; SÓ: 12.3 g;	EN: 2852.0 kcal; ZS: 82.2 g; TZS: 21.9 g; SZH: 398.0 g; CK: 49.8 g; FH: 127.7 g; SÓ: 10.8 g;	EN: 3062.8 kcal; ZS: 100.6 g; TZS: 34.9 g; SZH: 414.6 g; CK: 55.1 g; FH: 114.3 g; SÓ: 10.4 g;	EN: 2934.7 kcal; ZS: 98.7 g; TZS: 36.7 g; SZH: 373.7 g; CK: 58.3 g; FH: 110.2 g; SÓ: 12.7 g;	EN: 2828.8 kcal; ZS: 112.0 g; TZS: 23.5 g; SZH: 329.0 g; CK: 32.7 g; FH: 111.2 g; SÓ: 12.1 g;