

Gasztvital	Hétfő 02.09	Kedd 02.10	Szerda 02.11	Csütörtök 02.12	Péntek 02.13
Tízórai	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Natúr sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g	Forralt tej (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g 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	Gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Póréhagymás tojáskrém (3;7;) EN:105.6kcal ZS:9.8g TZS:5.4g SZH:1.0g CK:0.7g FH:3.4g SÓ:0.2g Rozsos kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.4g	Mézes tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi csirkemájkrém (7;) EN:62.1kcal ZS:3.8g TZS:1.9g SZH:0.5g CK:0.2g FH:6.1g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zala felvágott EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.7g
Ebéd	Sárgaborsóleves (1;3;) EN:276.8kcal ZS:8.4g TZS:1.1g SZH:35.4g CK:2.6g FH:13.6g SÓ:0.3g Serpenyős burgonya virslivel (12;) EN:552.6kcal ZS:27.8g TZS:8.7g SZH:51.9g CK:0.2g FH:17.5g SÓ:2.3g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Mongol saláta * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Tojásleves (1;3;) EN:120.7kcal ZS:8.9g TZS:1.3g SZH:7.2g CK:0.0g FH:2.7g SÓ:0.2g Fasírt golyó (1;6;) EN:334.5kcal ZS:26.0g TZS:3.8g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g Finomfőzelék (1;7;) EN:346.6kcal ZS:14.0g TZS:4.1g SZH:40.7g CK:12.5g FH:12.3g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Mandarin EN:90.0kcal SZH:19.6g FH:1.4g	Árpagyöngyleves (1;6;8;11;) EN:150.7kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:16.4g CK:3.4g FH:2.6g SÓ:0.4g Temesvári csirkeragu (1;7;) EN:298.7kcal ZS:18.0g TZS:6.2g SZH:11.3g CK:2.5g FH:20.2g SÓ:0.4g Orsó tészta (1;) EN:415.3kcal ZS:8.9g TZS:1.1g SZH:71.7g CK:3.5g FH:12.5g SÓ:0.7g	Vaníliás körtekrémleves körte kockával (1;7;) EN:207.1kcal ZS:6.9g TZS:4.3g SZH:31.3g CK:22.9g FH:3.3g SÓ:0.1g Bundázott sajtészoszos halpárna (1;4;7;) EN:382.7kcal ZS:25.8g TZS:4.7g SZH:22.0g CK:0.4g FH:15.1g SÓ:1.8g Rizs köret EN:395.7kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.2g Tartármártás (3;7;10;) EN:84.8kcal ZS:6.3g TZS:1.9g SZH:5.8g CK:5.3g FH:0.7g SÓ:0.2g	Bakonyi sertés betyárleves (csiperke gombával, tejföllel készül) (1;3;7;) EN:231.1kcal ZS:12.0g TZS:3.8g SZH:12.7g CK:3.5g FH:16.7g SÓ:0.5g Kókuszos tejbendara (1;7;) EN:567.8kcal ZS:22.8g TZS:17.7g SZH:69.8g CK:27.5g FH:17.4g SÓ:0.3g Kakaó szórát EN:158.4kcal ZS:2.7g TZS:1.7g SZH:28.7g CK:26.3g FH:2.9g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g
Ebéd B	Sárgaborsóleves (1;3;) EN:276.8kcal ZS:8.4g TZS:1.1g SZH:35.4g CK:2.6g FH:13.6g SÓ:0.3g Boszorkány ragu vega (1;6;7;9;10;) EN:271.1kcal ZS:16.5g TZS:3.6g SZH:13.4g CK:1.7g FH:16.1g SÓ:0.3g Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Mongol saláta * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Tojásleves (1;3;) EN:120.7kcal ZS:8.9g TZS:1.3g SZH:7.2g CK:0.0g FH:2.7g SÓ:0.2g Zöldségvagdalt (1;6;) EN:124.8kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:17.1g CK:2.7g FH:3.2g SÓ:0.2g Finomfőzelék (1;7;) EN:346.6kcal ZS:14.0g TZS:4.1g SZH:40.7g CK:12.5g FH:12.3g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Mandarin EN:90.0kcal SZH:19.6g FH:1.4g	Árpagyöngyleves (1;6;8;11;) EN:150.7kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:16.4g CK:3.4g FH:2.6g SÓ:0.4g Tejszínes zöldbabos tészta (1;7;) EN:616.4kcal ZS:27.9g TZS:13.9g SZH:70.8g CK:10.1g FH:17.1g SÓ:0.7g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Vaníliás körtekrémleves körte kockával (1;7;) EN:207.1kcal ZS:6.9g TZS:4.3g SZH:31.3g CK:22.9g FH:3.3g SÓ:0.1g Bundázott sajtészoszos halpárna (1;4;7;) EN:382.7kcal ZS:25.8g TZS:4.7g SZH:22.0g CK:0.4g FH:15.1g SÓ:1.8g Rizs köret EN:395.7kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.2g Tartármártás (3;7;10;) EN:84.8kcal ZS:6.3g TZS:1.9g SZH:5.8g CK:5.3g FH:0.7g SÓ:0.2g	Bakonyi gombaleves (vega) (1;3;6;7;) EN:232.3kcal ZS:13.6g TZS:3.5g SZH:13.1g CK:3.8g FH:13.4g SÓ:0.4g Kókuszos tejbendara (1;7;) EN:567.8kcal ZS:22.8g TZS:17.7g SZH:69.8g CK:27.5g FH:17.4g SÓ:0.3g Kakaó szórát EN:158.4kcal ZS:2.7g TZS:1.7g SZH:28.7g CK:26.3g FH:2.9g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g
Uzsonna	Füstölt pulyka párizsi EN:84.8kcal ZS:7.2g TZS:2.6g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.4g SÓ:0.8g	Házi szárnyaskrém (7;) EN:119.2kcal ZS:10.7g TZS:4.5g SZH:0.8g CK:0.6g FH:4.7g SÓ:0.3g	Lapka sajt (7;) EN:91.1kcal ZS:5.6g TZS:3.8g SZH:3.0g CK:3.0g FH:7.1g SÓ:0.9g	Pecsenyezsír EN:185.6kcal ZS:19.9g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g

Gasztvital	Hétfő 02.09	Kedd 02.10	Szerda 02.11	Csütörtök 02.12	Péntek 02.13
Uzsonna	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:251.5kcal ZS:1.7g TZS:0.1g SZH:51.1g CK:1.1g FH:9.7g SÓ:1.3g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g Lilahagyma EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	Stangli (1;6;7;13;) EN:291.0kcal ZS:12.2g SZH:37.5g FH:5.6g SÓ:0.8g