

Gasztvital	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
Tízórai	Gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Lapka sajt (7;) EN:113.6kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:1.3g CK:1.3g FH:6.0g SÓ:0.9g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Stangli (1;6;7;13;) EN:291.0kcal ZS:12.2g SZH:37.5g FH:5.6g SÓ:0.8g	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	Mézes tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Főtt sertésvirsl EN:279.3kcal ZS:23.2g TZS:9.5g SZH:3.4g FH:14.4g SÓ:2.5g Ketchup EN:29.7kcal ZS:0.1g SZH:6.7g FH:0.5g SÓ:0.6g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Sertés párizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	Vaníliás tej (7;) EN:167.8kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:22.3g CK:21.0g FH:9.9g SÓ:0.3g Zöldfűszeres sajtkrém (7;) EN:43.3kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.2g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd A	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 Tejben dara (1;7;) EN:501.6kcal ZS:6.1g TZS:3.9g SZH:91.2g CK:25.5g FH:20.0g SÓ:0.3g Kakaó szórat EN:79.0kcal ZS:1.7g TZS:1.0g SZH:13.0g CK:11.7g FH:1.8g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Magyaros burgonyaleves (1;12;) EN:181.4kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:24.6g CK:0.5g FH:3.7g SÓ:0.2g Sült debreceni EN:238.0kcal ZS:22.6g TZS:7.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:9.4g SÓ:1.5g Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;) EN:240.6kcal ZS:14.1g TZS:4.8g SZH:18.3g CK:6.1g FH:7.7g 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	Köménymag leves (1;) EN:95.3kcal ZS:7.5g TZS:0.9g SZH:6.0g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.2g Píritott zsemlekokca (1;) EN:61.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.4g CK:0.6g FH:2.0g SÓ:0.1g Carbonara penne (1;7;) EN:483.1kcal ZS:13.1g TZS:3.4g SZH:73.0g CK:5.0g FH:18.8g SÓ:1.4g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Paradicsomleves (1;) EN:188.4kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:21.2g CK:11.8g FH:3.9g SÓ:0.2g Bundázott sajtszósos 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 Petrezselymes rizs köret 1/2 EN:251.6kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:48.0g CK:0.0g FH:5.8g SÓ:0.3g Párolt zöldségköret 1/2 EN:107.2kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:14.0g CK:4.1g FH:3.1g SÓ:0.3g 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 Gesztenye Marci gesztenyerúd EN:125.2kcal ZS:5.8g TZS:5.2g SZH:15.2g CK:12.2g FH:1.5g SÓ:0.0g	Zöldségleves (1;) EN:121.9kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:14.5g CK:3.4g FH:2.6g SÓ:0.4g Sertéspörkölt EN:206.1kcal ZS:12.1g TZS:2.5g SZH:4.0g CK:0.3g FH:18.4g SÓ:0.5g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:321.8kcal ZS:11.5g TZS:3.2g SZH:37.5g CK:15.5g FH:14.3g SÓ:0.5g 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	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 Tejben dara (1;7;) EN:501.6kcal ZS:6.1g TZS:3.9g SZH:91.2g CK:25.5g FH:20.0g SÓ:0.3g Kakaó szórat EN:79.0kcal ZS:1.7g TZS:1.0g SZH:13.0g CK:11.7g FH:1.8g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Magyaros burgonyaleves (1;12;) EN:181.4kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:24.6g CK:0.5g FH:3.7g SÓ:0.2g Zöldségfaisrt (3;) EN:247.4kcal ZS:12.7g TZS:7.3g SZH:23.9g CK:0.6g FH:9.6g SÓ:1.3g Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;) EN:240.6kcal ZS:14.1g TZS:4.8g SZH:18.3g CK:6.1g FH:7.7g 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	Köménymag leves (1;) EN:95.3kcal ZS:7.5g TZS:0.9g SZH:6.0g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.2g Píritott zsemlekokca (1;) EN:61.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.4g CK:0.6g FH:2.0g SÓ:0.1g Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g Tejföl öntet (7;) EN:55.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.2g SÓ:0.0g Penne tészta (1;) EN:415.3kcal ZS:9.0g TZS:1.1g SZH:71.7g CK:3.6g FH:12.5g SÓ:0.4g	Paradicsomleves (1;) EN:188.4kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:21.2g CK:11.8g FH:3.9g SÓ:0.2g Bundázott sajtszósos 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 Petrezselymes rizs köret 1/2 EN:251.6kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:48.0g CK:0.0g FH:5.8g SÓ:0.3g Párolt zöldségköret 1/2 EN:107.2kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:14.0g CK:4.1g FH:3.1g SÓ:0.3g 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	Zöldségleves (1;) EN:121.9kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:14.5g CK:3.4g FH:2.6g SÓ:0.4g Tojásvagdalt (1;3;) EN:152.2kcal ZS:8.1g TZS:1.6g SZH:12.5g CK:0.7g FH:6.7g SÓ:0.1g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:321.8kcal ZS:11.5g TZS:3.2g SZH:37.5g CK:15.5g FH:14.3g SÓ:0.5g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g

Gasztvital	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
Ebéd B			Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Gesztenye Marci gesztenyerúd EN:125.2kcal ZS:5.8g TZS:5.2g SZH:15.2g CK:12.2g FH:1.5g SÓ:0.0g	
Uzsonna	Pulyka sonka (6;7;) EN:40.4kcal ZS:1.9g TZS:0.6g SZH:1.5g CK:0.3g FH:4.7g SÓ:1.1g 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 TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Majorannás csirkemájkrém (7;) EN:112.8kcal ZS:8.8g TZS:4.7g SZH:0.9g CK:0.6g FH:7.0g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:279.4kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:56.7g CK:1.2g FH:10.7g SÓ:1.4g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Magyaros vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g 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	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g	Túrós táskás (1;3;6;7;13;) EN:174.4kcal ZS:8.8g TZS:3.8g SZH:24.0g CK:7.6g FH:2.9g SÓ:0.1g