

Gasztvital	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
Tízórai	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g 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:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g 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:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Főtt sertésvirsl EN:152.1kcal ZS:13.0g TZS:4.9g SZH:1.7g FH:7.2g SÓ:1.3g Ketchup EN:19.8kcal ZS:0.1g SZH:4.5g FH:0.3g SÓ:0.4g 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:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Vaníliás tej (7;) EN:115.9kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:15.9g CK:15.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Zöldfűszeres sajtkrém (7;) EN:43.2kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.2g SÓ:0.4g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g 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:178.8kcal ZS:9.5g TZS:2.9g SZH:10.4g CK:2.6g FH:11.9g SÓ:0.4g Tejben dara (1;7;) EN:344.8kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:62.3g CK:18.5g FH:13.9g SÓ:0.3g Kakaó szórát 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:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Magyaros burgonyaleves (1;12;) EN:140.7kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:19.9g CK:0.4g FH:3.0g SÓ:0.2g Sült debreceni EN:161.4kcal ZS:15.4g TZS:4.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:6.3g SÓ:1.0g Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;) EN:210.2kcal ZS:12.2g TZS:4.6g SZH:15.9g CK:5.6g FH:7.0g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Köménymag leves (1;) EN:56.9kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:2.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.2g Píritott zsemlekokca (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Carbonara penne (1;7;) EN:413.3kcal ZS:12.7g TZS:3.4g SZH:58.6g CK:4.2g FH:16.3g 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:141.0kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:22.4g CK:8.2g FH:3.3g SÓ:0.2g Bundázott sajtszósos halpárna (1;4;7;) EN:318.9kcal ZS:21.5g TZS:3.9g SZH:18.3g CK:0.3g FH:12.6g SÓ:1.5g Petrezselymes rizs köret 1/2 EN:195.7kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:37.3g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g Párolt zöldségköret 1/2 EN:99.8kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:12.6g CK:3.7g FH:2.8g SÓ:0.3g Tartármártás (3;7;10;) EN:84.5kcal ZS:6.2g TZS:1.9g SZH:5.7g CK:5.3g FH:0.7g SÓ:0.2g Gesztenye Marci gesztenyerúd EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Zöldségleves (1;) EN:96.8kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:11.1g CK:2.5g FH:2.0g SÓ:0.4g Sertéspörkölt EN:155.9kcal ZS:9.8g TZS:1.9g SZH:2.8g CK:0.2g FH:12.9g SÓ:0.4g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:253.3kcal ZS:9.2g TZS:2.6g SZH:29.1g CK:12.0g FH:11.4g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g
Ebéd B	Bakonyi gombaleves (vega) (1;3;6;7;) EN:179.6kcal ZS:10.6g TZS:2.7g SZH:10.7g CK:2.7g FH:9.7g SÓ:0.4g Tejben dara (1;7;) EN:344.8kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:62.3g CK:18.5g FH:13.9g SÓ:0.3g Kakaó szórát 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:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Magyaros burgonyaleves (1;12;) EN:140.7kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:19.9g CK:0.4g FH:3.0g SÓ:0.2g Zöldségfaisrt (3;) EN:197.9kcal ZS:10.1g TZS:5.9g SZH:19.1g CK:0.5g FH:7.7g SÓ:1.1g Tejfölös zöldbabfőzelék (1;7;) EN:210.2kcal ZS:12.2g TZS:4.6g SZH:15.9g CK:5.6g FH:7.0g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Köménymag leves (1;) EN:56.9kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:2.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.2g Píritott zsemlekokca (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g 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:41.4kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.9g SÓ:0.0g Penne tészta (1;) EN:302.3kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:50.2g CK:2.5g FH:8.8g SÓ:0.3g	Paradicsomleves (1;) EN:141.0kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:22.4g CK:8.2g FH:3.3g SÓ:0.2g Bundázott sajtszósos halpárna (1;4;7;) EN:318.9kcal ZS:21.5g TZS:3.9g SZH:18.3g CK:0.3g FH:12.6g SÓ:1.5g Petrezselymes rizs köret 1/2 EN:195.7kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:37.3g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g Párolt zöldségköret 1/2 EN:99.8kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:12.6g CK:3.7g FH:2.8g SÓ:0.3g Tartármártás (3;7;10;) EN:84.5kcal ZS:6.2g TZS:1.9g SZH:5.7g CK:5.3g FH:0.7g SÓ:0.2g	Zöldségleves (1;) EN:96.8kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:11.1g CK:2.5g FH:2.0g SÓ:0.4g Tojásvagdalt (1;3;) EN:126.7kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:9.7g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.1g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:253.3kcal ZS:9.2g TZS:2.6g SZH:29.1g CK:12.0g FH:11.4g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g

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:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	
Uzsonna	Pulyka sonka (6;7;) EN:30.3kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.1g CK:0.2g FH:3.5g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g 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:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g 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:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	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 táska (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