

	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
Tízórai	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Mozzarellás sajtkrém (7;) EN:49.5kcal ZS:3.9g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:1.3g FH:2.3g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g 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	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Zöldfűszeres tojáskrém (3;7;) EN:59.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:4.0g CK:1.2g FH:3.3g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Karamellás tej (7;) EN:85.0kcal ZS:2.7g TZS:1.6g SZH:9.3g CK:9.3g FH:5.4g SÓ:0.2g Kakaós csiga (1;7;) EN:219.5kcal ZS:9.8g TZS:6.2g SZH:29.3g CK:11.3g FH:3.1g SÓ:0.3g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g Mustáros lencsekrém (7;10;) EN:163.9kcal ZS:2.3g TZS:1.0g SZH:21.4g CK:0.2g FH:10.5g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Vadas szendvicsskrém (7;10;) EN:37.4kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:1.8g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd A	Tárkonyos sertésraguleves (1;7;9;) EN:176.1kcal ZS:6.3g TZS:3.4g SZH:15.4g CK:2.0g FH:12.7g SÓ:2.3g Mák szórat EN:192.5kcal ZS:9.5g TZS:1.3g SZH:21.0g CK:15.3g FH:5.3g SÓ:0.0g Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g Körte EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g	Brokkolikrémleves (1;7;) EN:139.5kcal ZS:5.6g TZS:4.1g SZH:16.5g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:1.1g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g Főtt burgonya (12;) EN:197.4kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:38.6g CK:0.0g FH:5.3g SÓ:0.7g Mongol saláta * (10;) EN:16.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.6g	Árpagyöngyleves (1;) EN:157.0kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:18.2g CK:3.1g FH:3.0g SÓ:1.1g Mediterrán szárnyasragu EN:68.6kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:0.8g CK:0.2g FH:10.1g SÓ:0.6g Kuszkusz köret (1;) EN:585.5kcal ZS:20.7g TZS:2.5g SZH:82.9g CK:3.4g FH:15.0g SÓ:1.1g	Erőleves EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:1.1g Levesbetét tészta (1;) EN:26.3kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:5.2g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.3g Bácskai rizseshús EN:467.4kcal ZS:19.9g TZS:4.6g SZH:55.3g CK:0.0g FH:15.1g SÓ:1.4g Cékla saláta * (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:2.9g FH:1.0g SÓ:0.6g	Zöldségleves (1;3;) EN:108.6kcal ZS:3.2g TZS:0.5g SZH:14.6g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:1.1g Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:397.1kcal ZS:9.3g TZS:2.2g SZH:55.8g CK:13.7g FH:17.7g SÓ:1.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g
Ebéd B	Tárkonyos sertésraguleves (1;7;9;) EN:176.1kcal ZS:6.3g TZS:3.4g SZH:15.4g CK:2.0g FH:12.7g SÓ:2.3g Túrós sztrapacska (1;3;7;) EN:342.9kcal ZS:13.1g TZS:6.5g SZH:36.5g CK:3.1g FH:18.0g SÓ:2.0g Körte EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g	Brokkolikrémleves (1;7;) EN:139.5kcal ZS:5.6g TZS:4.1g SZH:16.5g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:1.1g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Mézes-mustáros szárnyasragu (1;10;) EN:99.6kcal ZS:1.9g TZS:0.7g SZH:4.8g CK:3.3g FH:15.1g SÓ:0.9g Kuszkusz köret (1;) EN:585.5kcal ZS:20.7g TZS:2.5g SZH:82.9g CK:3.4g FH:15.0g SÓ:1.1g	Árpagyöngyleves (1;) EN:157.0kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:18.2g CK:3.1g FH:3.0g SÓ:1.1g Sajtos sertéssült (7;) EN:169.0kcal ZS:10.9g TZS:3.7g SZH:0.3g CK:0.0g FH:16.6g SÓ:1.0g Mexikói párolt zöldség 1/2 EN:118.1kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:19.6g CK:5.7g FH:4.3g SÓ:0.7g Párolt rizs fél adag EN:212.5kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:36.9g CK:0.0g FH:3.9g SÓ:0.9g	Erőleves EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:1.1g Levesbetét tészta (1;) EN:26.3kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:5.2g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.3g Húsgombóc (3;) EN:275.8kcal ZS:11.3g TZS:3.8g SZH:29.5g CK:0.0g FH:13.2g SÓ:0.9g Paradicsommártás (1;) EN:173.0kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:38.1g CK:23.0g FH:3.2g SÓ:0.7g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:23.9g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:0.9g	Zöldségleves (1;3;) EN:108.6kcal ZS:3.2g TZS:0.5g SZH:14.6g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:1.1g Rántott halrúd (1;4;) EN:336.1kcal ZS:20.7g TZS:2.1g SZH:22.8g CK:0.7g FH:13.2g SÓ:0.7g Kukoricás rizs EN:380.9kcal ZS:6.5g TZS:0.8g SZH:70.8g CK:2.5g FH:7.7g SÓ:1.2g Kapros-joghurtos öntet (7;) EN:30.5kcal ZS:1.8g TZS:1.2g SZH:1.9g CK:1.7g FH:1.7g SÓ:0.0g Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g
Uzsonna	Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Házi sertéssülthúskrém (7;) EN:67.8kcal ZS:5.4g TZS:2.6g SZH:0.6g CK:0.2g FH:4.0g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Csemege szalámi EN:144.0kcal ZS:13.5g TZS:5.7g SZH:0.2g CK:0.1g FH:5.4g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Füstölt sajt (7;) EN:88.8kcal ZS:7.2g TZS:4.8g SZH:2.1g CK:0.3g FH:3.9g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Almás pite (1;3;6;7;) EN:404.4kcal ZS:12.0g TZS:0.6g SZH:66.0g CK:25.2g FH:5.6g SÓ:0.8g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 1 / 2

Nyomtatva: 2026.08.28. 14:07

Gasztvital	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
Uzsonna	Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Sárgarépa julienne EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	
Napi összesítés	EN: 2092.2 kcal; ZS: 63.6 g; TZS: 23.7 g; SZH: 283.9 g; CK: 41.3 g; FH: 84.2 g; SÓ: 10.1 g;	EN: 2443.8 kcal; ZS: 106.9 g; TZS: 25.4 g; SZH: 269.4 g; CK: 22.6 g; FH: 88.3 g; SÓ: 9.5 g;	EN: 2112.3 kcal; ZS: 86.3 g; TZS: 24.0 g; SZH: 250.0 g; CK: 37.4 g; FH: 76.3 g; SÓ: 8.6 g;	EN: 1902.1 kcal; ZS: 57.4 g; TZS: 17.9 g; SZH: 267.1 g; CK: 41.2 g; FH: 69.4 g; SÓ: 9.3 g;	EN: 2404.0 kcal; ZS: 71.7 g; TZS: 12.6 g; SZH: 342.1 g; CK: 77.0 g; FH: 76.5 g; SÓ: 7.9 g;

	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
Tízórai	Barackos tea EN: 32.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Füstölt csirkemellsonka EN: 27.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.2 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.8 g; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 199.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 39.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.0 g;	Tej (7;) EN: 90.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Magvas szárnyas májkrém (7;) EN: 172.9 kcal; ZS: 14.4 g; TZS: 4.4 g; SZH: 4.3 g; CK: 0.4 g; FH: 5.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 11.3 mg; Félbarna kenyér (1;) EN: 159.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.6 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Paprika EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Tej (7;) EN: 90.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Padlizsánkrém (7;) EN: 50.7 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 2.9 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.4 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.6 g; CA: 11.3 mg; Vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg;	Kakaó (7;) EN: 191.4 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 2.5 g; SZH: 29.8 g; CK: 29.2 g; FH: 7.1 g; SÓ: 0.3 g; CA: 240.0 mg; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Fatörzs kifli (1;3;7;) EN: 174.3 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 2.9 g; SZH: 32.1 g; CK: 8.2 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.3 g;	Tej (7;) EN: 90.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Provance szendvicsskrém (7;) EN: 117.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 7.6 g; SZH: 1.3 g; CK: 1.1 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.4 g; CA: 30.0 mg; Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 199.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 39.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.0 g; Sárgarépa csíkok EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;
Ebéd A	Babgulyás (1;9;) EN: 173.5 kcal; ZS: 8.9 g; TZS: 1.5 g; SZH: 11.0 g; CK: 0.6 g; FH: 10.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Tejbendara kókuszreszelékkel (1;7;) EN: 432.2 kcal; ZS: 16.8 g; TZS: 12.4 g; SZH: 54.4 g; CK: 20.1 g; FH: 12.4 g; SÓ: 0.2 g; CA: 264.0 mg; Kakaó szórát EN: 119.7 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 2.0 g; SZH: 16.9 g; CK: 15.1 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; Alma EN: 24.5 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.9 g; CK: 2.8 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Almás-paszternák krémleves (1;7;) EN: 108.1 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 14.5 g; CK: 5.8 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.9 g; CA: 11.3 mg; Erdei pulykaragu (7;) EN: 178.3 kcal; ZS: 12.6 g; TZS: 3.6 g; SZH: 1.9 g; CK: 0.6 g; FH: 13.7 g; SÓ: 0.4 g; CA: 18.0 mg; Bulgur köret (1;) EN: 258.8 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 49.0 g; CK: 7.0 g; FH: 9.1 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;	Zöldségleves (1;) EN: 139.8 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 0.5 g; SZH: 21.0 g; CK: 2.6 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Csirkeporkölt EN: 165.2 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 3.0 g; CK: 0.0 g; FH: 17.1 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Tököfőzelék (1;7;) EN: 242.3 kcal; ZS: 12.1 g; TZS: 5.8 g; SZH: 27.5 g; CK: 3.0 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g; CA: 48.0 mg; Félbarna kenyér (1;) EN: 159.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.6 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Tejszelet (1;3;6;7;) EN: 92.2 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 4.2 g; SZH: 14.2 g; CK: 8.1 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Magyaros karalábéleves (1;) EN: 126.3 kcal; ZS: 7.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 11.6 g; CK: 1.3 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Svéd húsgolyó (1;3;) EN: 178.2 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 2.7 g; SZH: 14.2 g; CK: 0.2 g; FH: 12.2 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Burgonyapüré 1/2 (7;12;) EN: 167.5 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.8 g; SZH: 29.9 g; CK: 0.0 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.9 g; CA: 24.0 mg; Párolt ceruzabab 1/2 EN: 96.3 kcal; ZS: 7.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 6.8 g; CK: 0.0 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;	Multivitamin gyümölcsle (100%) EN: 92.0 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 19.6 g; CK: 17.8 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Halas bolognai spagetti (1;4;) EN: 361.6 kcal; ZS: 8.8 g; TZS: 1.9 g; SZH: 54.6 g; CK: 2.9 g; FH: 18.7 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Sajt szórát (1;7;) EN: 94.2 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 4.2 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.0 g; FH: 7.6 g; SÓ: 0.6 g; CA: 195.0 mg; Körte EN: 36.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.4 g; CK: 1.1 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;
Ebéd B	Babgulyás (1;9;) EN: 173.5 kcal; ZS: 8.9 g; TZS: 1.5 g; SZH: 11.0 g; CK: 0.6 g; FH: 10.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Tejföl öntet (7;) EN: 55.2 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 3.1 g; SZH: 1.3 g; CK: 1.3 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 48.0 mg; Tészta köret (1;) EN: 270.6 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 0.6 g; SZH: 50.4 g; CK: 2.5 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Sajt szórát (1;7;) EN: 94.2 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 4.2 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.0 g; FH: 7.6 g; SÓ: 0.6 g; CA: 195.0 mg; Alma EN: 24.5 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.9 g; CK: 2.8 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Almás-paszternák krémleves (1;7;) EN: 108.1 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 14.5 g; CK: 5.8 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.9 g; CA: 11.3 mg; Fűszeres csirkemell EN: 132.8 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 17.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; Hagymás tört burgonya (12;) EN: 285.0 kcal; ZS: 12.3 g; TZS: 1.3 g; SZH: 34.8 g; CK: 0.0 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; Csiki saláta (3;7;10;) EN: 94.8 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 1.9 g; SZH: 9.5 g; CK: 6.7 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg;	Zöldségleves (1;) EN: 139.8 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 0.5 g; SZH: 21.0 g; CK: 2.6 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Rakott zöldbab árpagönggyel (1;7;) EN: 528.9 kcal; ZS: 29.1 g; TZS: 12.0 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.3 g; FH: 27.9 g; SÓ: 1.1 g; CA: 276.0 mg; Tejszelet (1;3;6;7;) EN: 92.2 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 4.2 g; SZH: 14.2 g; CK: 8.1 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Magyaros karalábéleves (1;) EN: 126.3 kcal; ZS: 7.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 11.6 g; CK: 1.3 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Stefánia vagdalt (1;3;) EN: 273.0 kcal; ZS: 9.4 g; TZS: 2.1 g; SZH: 27.7 g; CK: 1.5 g; FH: 18.2 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Finomfőzelék (1;7;) EN: 214.4 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 2.4 g; SZH: 33.2 g; CK: 4.9 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 48.0 mg;	Multivitamin gyümölcsle (100%) EN: 92.0 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 19.6 g; CK: 17.8 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Falalfel (1;) EN: 239.5 kcal; ZS: 15.1 g; TZS: 1.7 g; SZH: 18.8 g; CK: 1.1 g; FH: 5.6 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Fokhagymás joghurtos öntet (1;7;12;) EN: 141.6 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 1.6 g; SZH: 13.0 g; CK: 1.2 g; FH: 6.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 30.0 mg; Zöldséges rizs fél adag EN: 223.1 kcal; ZS: 7.6 g; TZS: 0.8 g; SZH: 34.5 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Körte EN: 36.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.4 g; CK: 1.1 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;
Uzsonna	Kefíres túrókrém (7;) EN: 45.9 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 1.6 g; SZH: 1.5 g; CK: 1.5 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 38.0 mg; Császárzsemle (1;6;) EN: 152.7 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.4 g; CK: 0.5 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.6 g;	Reszelt sajt (7;) EN: 118.8 kcal; ZS: 8.6 g; TZS: 5.6 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.0 g; FH: 10.0 g; SÓ: 0.8 g; CA: 260.0 mg; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;	Zala felvágott EN: 72.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;	Sajtkrém (7;) EN: 57.2 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 3.1 g; SZH: 2.0 g; CK: 2.0 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.6 g; CA: 206.8 mg; Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 199.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 39.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.0 g;	Gyümölcsjoghurt (7;) EN: 103.8 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.4 g; SZH: 13.8 g; CK: 13.8 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 125.0 mg; Kifli (1;7;) EN: 109.6 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.6 g; SZH: 20.4 g; CK: 1.1 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g;

Gasztvital	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
Uzsonna	Kígyóuborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 153.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.2 g; CK: 0.7 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg;	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 153.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.2 g; CK: 0.7 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Lilahagyma EN: 4.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	

Gasztvital	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
Tízórai	Barackos tea (12;) EN: 32.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Sertés párizsi EN: 69.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.6 g; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; Félbarna kenyér (1;) EN: 159.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.6 g; SÓ: 0.8 g;	Karamellás tej (7;) EN: 142.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 22.2 g; CK: 22.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; Briós (1;3;6;7;) EN: 163.8 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 1.5 g; SZH: 28.4 g; CK: 4.7 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.3 g;	Tej (7;) EN: 90.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; Nantúr ricottakrém (7;) EN: 41.6 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 1.6 g; SZH: 1.4 g; CK: 1.4 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.1 g; Píritott tökmag EN: 108.2 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 1.7 g; SZH: 3.6 g; CK: 0.2 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.0 g; Vízes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g;	Citromos tea (12;) EN: 32.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Tonhalkrém (4;7;10;) EN: 98.9 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 2.5 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.3 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.5 g; Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 199.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 39.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.0 g;	Tejeskávé (1;7;) EN: 147.6 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.8 g; SZH: 22.5 g; CK: 19.2 g; FH: 6.5 g; SÓ: 0.2 g; Zöldhagymás szendvicskrém (7;) EN: 127.6 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 7.6 g; SZH: 1.5 g; CK: 1.1 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.1 g; Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 199.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 39.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.0 g; Paradicsom EN: 6.9 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;
Ebéd A	Amerikai kukoricas sertésragu leves (1;7;12;) EN: 203.3 kcal; ZS: 9.8 g; TZS: 3.4 g; SZH: 15.6 g; CK: 0.9 g; FH: 12.8 g; SÓ: 1.1 g; Túrós tészta (1;7;) EN: 455.2 kcal; ZS: 14.9 g; TZS: 9.2 g; SZH: 59.6 g; CK: 25.3 g; FH: 18.4 g; SÓ: 0.4 g; Alma EN: 24.5 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.9 g; CK: 2.8 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Májgaluska leves (1;6;) EN: 135.4 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 1.3 g; SZH: 12.1 g; CK: 3.7 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.9 g; Főtt virsli EN: 116.6 kcal; ZS: 9.4 g; TZS: 4.2 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 1.2 g; Paradicsomos káposztafőzelék (1;9;) EN: 271.5 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 0.6 g; SZH: 47.7 g; CK: 20.6 g; FH: 6.4 g; SÓ: 0.2 g; Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 199.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 39.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.0 g;	Tojásleves (1;3;9;) EN: 87.2 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 0.9 g; SZH: 5.5 g; CK: 0.0 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.6 g; Szárnysragu vitál módra (1;7;) EN: 191.1 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 2.0 g; SZH: 14.5 g; CK: 7.2 g; FH: 13.3 g; SÓ: 0.9 g; Kuszkusz (1;) EN: 308.0 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 0.9 g; SZH: 51.0 g; CK: 2.1 g; FH: 9.2 g; SÓ: 0.0 g; Szőlő EN: 54.6 kcal; SZH: 12.7 g; CK: 6.7 g; FH: 0.4 g;	Reszelt tészta leves (1;) EN: 92.3 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 11.8 g; CK: 2.5 g; FH: 2.2 g; SÓ: 1.1 g; Sült csirkecombfilé EN: 153.6 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.0 g; FH: 18.9 g; SÓ: 0.7 g; Sajtmártás (1;7;) EN: 213.9 kcal; ZS: 15.2 g; TZS: 9.6 g; SZH: 11.7 g; CK: 7.3 g; FH: 7.6 g; SÓ: 1.3 g; Mexikói rizs EN: 228.8 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 0.5 g; SZH: 42.3 g; CK: 1.0 g; FH: 5.4 g; SÓ: 1.1 g;	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN: 145.6 kcal; ZS: 11.7 g; TZS: 4.1 g; SZH: 6.6 g; CK: 1.5 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.4 g; Píritott kenyérkocka (1;) EN: 24.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; Rácos halfilé (besütös egytál étel) (4;7;12;) EN: 267.9 kcal; ZS: 12.6 g; TZS: 4.2 g; SZH: 24.6 g; CK: 1.5 g; FH: 14.2 g; SÓ: 1.3 g;
Ebéd B	Amerikai kukoricas sertésragu leves (1;7;12;) EN: 203.3 kcal; ZS: 9.8 g; TZS: 3.4 g; SZH: 15.6 g; CK: 0.9 g; FH: 12.8 g; SÓ: 1.1 g; Dejós guba (1;7;) EN: 422.5 kcal; ZS: 9.8 g; TZS: 2.7 g; SZH: 64.6 g; CK: 15.3 g; FH: 17.2 g; SÓ: 0.9 g; Vanília öntet (7;) EN: 131.5 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 1.4 g; SZH: 22.9 g; CK: 15.9 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.2 g; Alma EN: 24.5 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.9 g; CK: 2.8 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Májgaluska leves (1;6;) EN: 135.4 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 1.3 g; SZH: 12.1 g; CK: 3.7 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.9 g; Csőbensült karfiol csirkehússal (1;3;7;) EN: 285.1 kcal; ZS: 15.5 g; TZS: 6.8 g; SZH: 8.9 g; CK: 1.2 g; FH: 26.8 g; SÓ: 0.5 g; Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 199.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 39.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.0 g;	Tojásleves (1;3;9;) EN: 87.2 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 0.9 g; SZH: 5.5 g; CK: 0.0 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.6 g; Édes-savanyú csirkeragu EN: 205.8 kcal; ZS: 8.2 g; TZS: 1.6 g; SZH: 15.4 g; CK: 5.3 g; FH: 16.5 g; SÓ: 1.4 g; Párolt rizsköret EN: 283.7 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 54.3 g; CK: 0.0 g; FH: 6.5 g; SÓ: 0.8 g; Szőlő EN: 54.6 kcal; SZH: 12.7 g; CK: 6.7 g; FH: 0.4 g;	Reszelt tészta leves (1;) EN: 92.3 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 11.8 g; CK: 2.5 g; FH: 2.2 g; SÓ: 1.1 g; Fasírt golyó (1;6;) EN: 342.0 kcal; ZS: 29.6 g; TZS: 4.0 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.8 g; FH: 8.3 g; SÓ: 1.3 g; Lencsefőzelék (1;7;10;) EN: 287.0 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 1.8 g; SZH: 38.1 g; CK: 6.6 g; FH: 14.1 g; SÓ: 0.4 g;	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN: 145.6 kcal; ZS: 11.7 g; TZS: 4.1 g; SZH: 6.6 g; CK: 1.5 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.4 g; Píritott kenyérkocka (1;) EN: 24.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; Parajos-ricottás penne (1;7;) EN: 325.6 kcal; ZS: 10.4 g; TZS: 3.3 g; SZH: 49.3 g; CK: 5.2 g; FH: 10.5 g; SÓ: 1.0 g; Sajt szórát (1;7;) EN: 94.2 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 4.2 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.0 g; FH: 7.6 g; SÓ: 0.6 g;
Uzsonna	Magyaros vajkrém (7;) EN: 34.8 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 2.3 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.2 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.1 g; Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 199.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 39.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.0 g; Kaliforniai paprika EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.7 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Edámi sajt (7;) EN: 126.4 kcal; ZS: 9.4 g; TZS: 6.4 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.8 g; FH: 10.4 g; SÓ: 0.3 g; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 153.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.2 g; CK: 0.7 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;	Mátrai csemege szalámi EN: 96.0 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.1 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.6 g; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 153.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.2 g; CK: 0.7 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;	Gépsonka EN: 35.1 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.5 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g; Vaj (7;) EN: 72.3 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 5.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Vízes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g;	Túrós táska (1;6;7;) EN: 175.0 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 25.0 g; CK: 8.0 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.1 g;

Gasztvital	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
Uzsonna		Kígyóuborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Savanyúkáposzta EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 2.0 g; CK: 1.2 g; FH: 0.7 g; SÓ: 1.1 g;	Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	

Gasztvital	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
Tízórai	Barackos tea (12;) EN: 32.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Csirkemell sonka EN: 32.7 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.7 g; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN: 199.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 39.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.0 g;	Tej (7;) EN: 90.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN: 199.4 kcal; ZS: 8.6 g; TZS: 4.0 g; SZH: 31.5 g; CK: 11.5 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.2 g;	Kakaó (7;) EN: 145.0 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 2.1 g; SZH: 19.8 g; CK: 19.2 g; FH: 7.2 g; SÓ: 0.3 g; Kenőmájás EN: 65.7 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 2.5 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.4 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.7 g; Félbarna kenyér (1;) EN: 159.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.6 g; SÓ: 0.8 g; Paradicsom EN: 6.9 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Tej (7;) EN: 90.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; Padlizsánkrém (7;) EN: 47.9 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 2.9 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.4 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.7 g; Vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g;	Citromos tea (12;) EN: 32.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Sajtos lencsekrém (7;) EN: 140.6 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 17.0 g; CK: 1.0 g; FH: 8.6 g; SÓ: 0.4 g; Vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g; Kigyóuborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;
Ebéd A	Bakonyi betyárleves (sertés) (1;3;7;) EN: 220.0 kcal; ZS: 13.2 g; TZS: 3.4 g; SZH: 8.8 g; CK: 2.5 g; FH: 15.1 g; SÓ: 0.2 g; Darásmetélt (1;) EN: 350.9 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.0 g; SZH: 61.4 g; CK: 2.5 g; FH: 9.9 g; SÓ: 1.0 g; Sárgabarack lekvár EN: 72.9 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 17.4 g; CK: 15.3 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g; Alma EN: 24.5 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.9 g; CK: 2.8 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Csontleves eperlevéllel (1;9;) EN: 105.0 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.7 g; SZH: 12.2 g; CK: 2.6 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.6 g; Sertéspörkölt (1;) EN: 155.9 kcal; ZS: 8.1 g; TZS: 1.9 g; SZH: 2.8 g; CK: 0.0 g; FH: 16.8 g; SÓ: 0.6 g; Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN: 322.8 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 4.1 g; SZH: 43.2 g; CK: 0.7 g; FH: 6.5 g; SÓ: 1.0 g; Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN: 199.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 39.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.0 g;	Sárgaborsó krémleves (7;) EN: 148.1 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 4.0 g; SZH: 15.2 g; CK: 2.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.3 g; Pirított kenyérkocka (1;) EN: 24.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; Mediterrán csirkeragu (1;) EN: 220.4 kcal; ZS: 12.2 g; TZS: 1.9 g; SZH: 9.8 g; CK: 2.0 g; FH: 16.5 g; SÓ: 0.9 g; Bulgur köret (1;) EN: 253.9 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 47.0 g; CK: 1.5 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.7 g; Szilva EN: 44.1 kcal; SZH: 9.8 g; CK: 2.6 g; FH: 0.6 g;	Narancslé (100%) EN: 90.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.2 g; SZH: 18.8 g; CK: 18.8 g; FH: 1.4 g; Bácskai rizseshús (12;) EN: 481.6 kcal; ZS: 13.7 g; TZS: 3.0 g; SZH: 64.3 g; CK: 0.3 g; FH: 24.4 g; SÓ: 1.2 g; Vitamin saláta EN: 39.2 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.2 g; CK: 4.7 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.1 g; Gesztenye Marci EN: 62.6 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 2.6 g; SZH: 7.6 g; CK: 6.1 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.0 g;	Daragaluska leves (1;3;9;) EN: 144.3 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 0.9 g; SZH: 17.7 g; CK: 1.5 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.3 g; Panírozott sajt (1;3;7;) EN: 188.4 kcal; ZS: 11.4 g; TZS: 5.5 g; SZH: 12.6 g; CK: 0.8 g; FH: 8.4 g; SÓ: 0.7 g; Petrezselymes burgonya (12;) EN: 220.7 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.7 g; SZH: 37.0 g; CK: 0.0 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.3 g; Tartármártás (3;7;10;) EN: 151.7 kcal; ZS: 12.7 g; TZS: 4.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 5.8 g; FH: 1.5 g; SÓ: 1.1 g;
Ebéd B	Bakonyi betyárleves (sertés) (1;3;7;) EN: 220.0 kcal; ZS: 13.2 g; TZS: 3.4 g; SZH: 8.8 g; CK: 2.5 g; FH: 15.1 g; SÓ: 0.2 g; Tejbendara (1;7;) EN: 292.9 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 2.2 g; SZH: 53.0 g; CK: 20.1 g; FH: 10.8 g; SÓ: 0.2 g; Fahéj szórat EN: 120.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.5 g; CK: 29.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Alma EN: 24.5 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.9 g; CK: 2.8 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Csontleves eperlevéllel (1;9;) EN: 105.0 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.7 g; SZH: 12.2 g; CK: 2.6 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.6 g; Rakott brokkoli (7;) EN: 453.2 kcal; ZS: 19.7 g; TZS: 8.1 g; SZH: 49.3 g; CK: 3.1 g; FH: 23.6 g; SÓ: 1.4 g; Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN: 199.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 39.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.0 g;	Sárgaborsó krémleves (7;) EN: 148.1 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 4.0 g; SZH: 15.2 g; CK: 2.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.3 g; Pirított kenyérkocka (1;) EN: 24.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; Mézes-mustáros sertésragu (1;10;12;) EN: 184.8 kcal; ZS: 10.5 g; TZS: 2.4 g; SZH: 6.5 g; CK: 4.2 g; FH: 15.1 g; SÓ: 1.0 g; Zöldséges kuskusz (1;) EN: 244.0 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 0.7 g; SZH: 40.7 g; CK: 2.7 g; FH: 7.5 g; SÓ: 0.9 g; Szilva EN: 44.1 kcal; SZH: 9.8 g; CK: 2.6 g; FH: 0.6 g;	Narancslé (100%) EN: 90.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.2 g; SZH: 18.8 g; CK: 18.8 g; FH: 1.4 g; Fűszeres csirkecombfilé EN: 143.2 kcal; ZS: 7.9 g; TZS: 1.5 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 16.8 g; SÓ: 1.3 g; Mexikói párolt zöldség 1/2 EN: 140.3 kcal; ZS: 8.1 g; TZS: 0.9 g; SZH: 14.0 g; CK: 4.1 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.3 g; Burgonyapüré 1/2 (7;12;) EN: 167.5 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.8 g; SZH: 29.9 g; CK: 0.0 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.9 g; Gesztenye Marci EN: 62.6 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 2.6 g; SZH: 7.6 g; CK: 6.1 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.0 g;	Daragaluska leves (1;3;9;) EN: 144.3 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 0.9 g; SZH: 17.7 g; CK: 1.5 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.3 g; Halas carbonara spagetti (1;4;7;) EN: 418.4 kcal; ZS: 11.9 g; TZS: 3.1 g; SZH: 56.4 g; CK: 4.1 g; FH: 20.2 g; SÓ: 1.3 g; Sajt szórat (1;7;) EN: 94.2 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 4.2 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.0 g; FH: 7.6 g; SÓ: 0.6 g;
Uzsonna	Sajtkrém (7;) EN: 57.2 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 3.1 g; SZH: 2.0 g; CK: 2.0 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.6 g; Pirított napraforgómag EN: 118.0 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 1.4 g; SZH: 3.5 g; CK: 0.0 g; FH: 3.7 g; SÓ: 0.0 g;	Főtt tojás (3;) EN: 73.3 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.2 g; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g;	Mozzarella (7;) EN: 109.6 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 4.7 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.4 g; FH: 10.8 g; SÓ: 0.4 g; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g;	Zala felvágott EN: 72.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.7 g; Vaj (7;) EN: 72.3 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 5.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Gyümölcs joghurt (ivó) (7;) EN: 83.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 1.1 g; SZH: 11.0 g; CK: 11.0 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiórlésű kifli (1;6;) EN: 125.7 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.5 g; CK: 0.6 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.6 g;

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
Gasztvital Uzsonna	Vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g; Kaliforniai paprika EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.7 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 153.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.2 g; CK: 0.7 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g; Lilahagyma EN: 4.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g;	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 153.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.2 g; CK: 0.7 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 153.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.2 g; CK: 0.7 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	