

Gasztvital	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Tízórai	Citromos tea * EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Natúr sajtkrém (7;) EN: 42.9 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.3 g; SZH: 1.5 g; CK: 1.5 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.4 g; CA: 155.1 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; Paprika EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; FH: 0.4 g;	Málna tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Brokkolikrém EN: 86.4 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 4.2 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.3 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.3 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;	Citromos tea * EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; diabetikus lekvár * EN: 23.8 kcal; SZH: 5.4 g; CK: 5.4 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;	Erdei gyümölcs tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Tonhalkrém (4;10;) EN: 137.9 kcal; ZS: 13.1 g; TZS: 4.1 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.3 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;	Limonádé diab. * EN: 6.9 kcal; SZH: 1.1 g; CK: 0.2 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 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; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; Kígyóborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; FH: 0.3 g;
Ebéd	Csirke raguleves (1;9;) EN: 119.3 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 1.0 g; SZH: 6.9 g; CK: 0.0 g; FH: 13.4 g; SÓ: 1.2 g; Natúr sertésszelet (1;) EN: 153.9 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 2.0 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.0 g; FH: 16.7 g; SÓ: 0.3 g; Zeller mártás * (9;) EN: 77.3 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.3 g; CK: 2.0 g; FH: 1.7 g; SÓ: 1.4 g; Főtt burgonya (12;) EN: 141.0 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 27.6 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.7 g;	Csontleves tésztával (1;9;) EN: 80.2 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.1 g; CK: 3.1 g; FH: 3.3 g; SÓ: 2.3 g; CA: 0.0 mg; Egyben sertésvagdalt (3;) EN: 98.3 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 2.6 g; SZH: 8.2 g; CK: 0.0 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Paradicsomos káposzta diab. * EN: 169.5 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 0.5 g; SZH: 28.1 g; CK: 4.2 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Zöldséges fejtettbaleves (1;9;12;) EN: 74.3 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.2 g; SZH: 9.3 g; CK: 1.4 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Fokhagymás csirkeragu EN: 185.1 kcal; ZS: 12.8 g; TZS: 3.9 g; SZH: 1.9 g; CK: 0.0 g; FH: 14.3 g; SÓ: 0.6 g; Bulgur köret (1;) EN: 278.5 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 52.5 g; CK: 7.5 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg;	Magyaros burgonyaleves (1;9;12;) EN: 105.3 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.3 g; SZH: 18.7 g; CK: 0.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Főtt virsli EN: 132.5 kcal; ZS: 11.5 g; TZS: 3.5 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.1 g; FH: 6.0 g; SÓ: 1.1 g; Parajfőzelék EN: 172.1 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.4 g; SZH: 34.9 g; CK: 7.8 g; FH: 2.9 g; SÓ: 1.1 g;	Hagymakrémleves (7;) EN: 80.4 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 1.2 g; SZH: 6.1 g; CK: 0.9 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.7 g; CA: 28.5 mg; Sertés pörkölt EN: 140.5 kcal; ZS: 8.2 g; TZS: 1.7 g; SZH: 2.6 g; CK: 0.0 g; FH: 13.0 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Tésztá köret (1;) EN: 300.1 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 0.9 g; SZH: 50.4 g; CK: 2.5 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.9 g;
Uzsonna	Csirkemell sonka 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: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;	Kockasajt, natúr (7;) EN: 70.5 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 172.5 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 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; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; Paprika EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; FH: 0.4 g;	Körözött (7;) EN: 54.0 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.2 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.8 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 32.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	sült paprikakrém EN: 168.0 kcal; ZS: 18.0 g; TZS: 5.7 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.1 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;