

Gasztvital	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Tízórai	Citromos tea EN: 36.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.0 g; CK: 9.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Bazsalikomos margarin EN: 109.3 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Málna tea EN: 35.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.8 g; CK: 8.8 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; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Rizs ital EN: 130.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 26.0 g; CK: 9.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.2 g; Iekvár EN: 66.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 16.0 g; CK: 15.8 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Erdei gyümölcs tea EN: 36.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.0 g; CK: 9.0 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; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Limonádé EN: 27.3 kcal; SZH: 6.1 g; CK: 5.2 g; FH: 0.1 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; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;
Ebéd	Csirke raguleves (9;12;) EN: 73.2 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.4 g; SZH: 6.7 g; CK: 0.0 g; FH: 7.6 g; SÓ: 1.1 g; Gyümölcsrizs EN: 369.9 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 1.1 g; SZH: 77.2 g; CK: 19.3 g; FH: 5.6 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 (1;3;) EN: 77.3 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 2.6 g; SZH: 2.9 g; CK: 0.1 g; FH: 8.4 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Tökfőzelék (1;) EN: 179.6 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 0.8 g; SZH: 25.6 g; CK: 5.0 g; FH: 3.1 g; SÓ: 1.0 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Zöldségleves (1;9;12;) EN: 52.0 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 8.4 g; CK: 1.6 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.6 g; Majorannás csirkeragu EN: 138.0 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 1.5 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.0 g; FH: 15.9 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Sárgarépas rizs EN: 282.0 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 0.8 g; SZH: 48.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;	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 (1;) EN: 161.4 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.5 g; SZH: 31.1 g; CK: 7.9 g; FH: 3.3 g; SÓ: 1.1 g;	Zöldségkrémleves (1;12;) EN: 47.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.7 g; CK: 0.5 g; FH: 1.7 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg; Carbonara spagetti (1;) EN: 482.6 kcal; ZS: 16.7 g; TZS: 4.5 g; SZH: 61.1 g; CK: 4.4 g; FH: 21.3 g; SÓ: 2.9 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; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;	Sárgarépas margarin EN: 116.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.7 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.1 g; vizes kifli (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 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; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Cukkiníkrém EN: 51.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.4 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.8 g; vizes kifli (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	Petrezselymes margarin EN: 108.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;