

Gasztvital	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Tízórai	Citromos tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Bazsalikomos margarin EN: 109.5 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; Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Málna tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 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; Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 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: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 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: 138.0 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; Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 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: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g; Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;
Ebéd	Csirkehúsos zöldborsóleves (12;) EN: 277.5 kcal; ZS: 8.9 g; TZS: 1.7 g; SZH: 24.9 g; CK: 0.3 g; FH: 20.6 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; Gyümölcsrizs EN: 370.9 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 1.1 g; SZH: 77.5 g; CK: 19.4 g; FH: 5.6 g; SÓ: 0.7 g;	Csontleves tésztával (9;) EN: 101.3 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 20.2 g; CK: 2.5 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Egyben sertésvagdalt (3;) EN: 106.4 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 3.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 0.0 g; FH: 9.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Paradicsomos káposzta EN: 210.6 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 36.6 g; CK: 15.1 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.6 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Zöldséges fejtettbaleves (12;) EN: 155.7 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.3 g; SZH: 25.1 g; CK: 3.7 g; FH: 5.5 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Fokhagymás csirkeragu EN: 208.8 kcal; ZS: 14.4 g; TZS: 4.4 g; SZH: 2.2 g; CK: 0.0 g; FH: 16.1 g; SÓ: 0.7 g; Sárgarépas rizs EN: 327.2 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 1.0 g; SZH: 56.6 g; FH: 6.9 g; SÓ: 0.9 g;	Magyaros burgonyaleves (12;) EN: 92.0 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 17.0 g; CK: 1.0 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Főtt virsli EN: 159.0 kcal; ZS: 13.8 g; TZS: 4.2 g; SZH: 1.6 g; CK: 0.2 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.3 g; Parajfőzelék EN: 123.8 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 24.4 g; CK: 6.4 g; FH: 2.1 g; SÓ: 1.1 g;	Hagymakrémleves EN: 86.0 kcal; ZS: 5.9 g; TZS: 0.6 g; SZH: 7.0 g; CK: 0.2 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Bolognai spagetti (sertés) EN: 416.2 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 4.9 g; SZH: 68.3 g; CK: 2.8 g; FH: 20.2 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg;
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: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; Abonett EN: 34.6 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.1 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 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; Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 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: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; Abonett EN: 34.6 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.1 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	magyaros margarinkrém EN: 216.0 kcal; ZS: 24.0 g; TZS: 7.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g; Jégcsapretek EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.5 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; Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g;