

Gasztvital	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Tízórai	Citromos tea EN: 28.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 7.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Bazsalikomos margarin EN: 55.3 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 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: 30.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.5 g; CK: 7.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Brokkolikrém EN: 57.4 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 2.8 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.2 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.2 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: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 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: 28.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 7.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Tonhalkrém (4;10;) EN: 105.3 kcal; ZS: 9.9 g; TZS: 3.1 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.0 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.2 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: 23.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.5 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 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: 215.2 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.3 g; SZH: 19.3 g; CK: 0.2 g; FH: 16.0 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Gyümölcsrizs EN: 321.2 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 1.1 g; SZH: 66.6 g; CK: 18.3 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.7 g;	Csontleves tésztával (9;) EN: 86.6 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 17.8 g; CK: 2.4 g; FH: 2.2 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 mg; Egyben sertésvagdalt (3;) EN: 88.8 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 2.2 g; SZH: 8.1 g; CK: 0.0 g; FH: 7.4 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Paradicsomos káposzta EN: 176.6 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 31.8 g; CK: 12.6 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.4 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Zöldséges fejtettbaleves (12;) EN: 122.2 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.2 g; SZH: 20.4 g; CK: 2.8 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; Fokhagymás csirkeragu EN: 142.3 kcal; ZS: 9.8 g; TZS: 2.9 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.0 g; FH: 10.8 g; SÓ: 0.5 g; Sárgarépas rizs EN: 236.7 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 0.7 g; SZH: 40.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.7 g;	Magyaros burgonyaleves (12;) EN: 79.0 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.8 g; CK: 0.8 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Főtt virsli EN: 106.0 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 2.8 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.1 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.9 g; Parajfőzelék EN: 115.8 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 23.4 g; CK: 5.8 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.7 g;	Hagymakrémleves EN: 49.2 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 4.8 g; CK: 0.1 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; Bolognai spagetti (sertés) EN: 312.0 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 3.7 g; SZH: 51.2 g; CK: 2.1 g; FH: 15.1 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;
Uzsonna	Csirkemell sonka EN: 18.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.5 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 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: 87.0 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 2.8 g; SZH: 1.2 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 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: 48.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 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: 162.0 kcal; ZS: 18.0 g; TZS: 5.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.3 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: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	sült paprikakrém EN: 112.5 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.1 g; FH: 0.2 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;