

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; 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: 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; 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: 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; 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: 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; 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; 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 (1;9;) EN: 68.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.0 g; CK: 2.5 g; FH: 2.8 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 mg; Egyben sertésvagdalt (1;3;) EN: 67.7 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 2.2 g; SZH: 2.7 g; CK: 0.1 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN: 122.2 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.3 g; SZH: 16.7 g; CK: 0.0 g; FH: 5.6 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Zöldséges fejtettbaleves (12;) EN: 118.3 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.2 g; SZH: 19.7 g; CK: 2.6 g; FH: 3.8 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; Sárgarépás bulgur (1;) EN: 197.2 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 23.5 g; CK: 3.0 g; FH: 4.3 g; SÓ: 1.2 g;	Magyaros burgonyaleves (1;9;12;) EN: 90.5 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 16.6 g; CK: 0.5 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.1 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 (1;) EN: 100.5 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 19.3 g; CK: 5.4 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.7 g;	Hagymakrémleves (1;) EN: 154.2 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.5 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.9 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; Carbonara spagetti (1;) EN: 431.9 kcal; ZS: 15.5 g; TZS: 4.4 g; SZH: 52.7 g; CK: 3.9 g; FH: 19.9 g; SÓ: 2.8 g;
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; 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;	Sárgarépás 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; 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: 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; 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;	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; 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;	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; 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;