

Gasztvital	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04
Tízórai	Limonádé diab. * EN: 6.9 kcal; SZH: 1.1 g; CK: 0.2 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; 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;	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; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 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; 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; 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; Cukkínikrém 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; 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; 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; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;9;12;) EN: 270.3 kcal; ZS: 16.7 g; TZS: 4.4 g; SZH: 15.0 g; CK: 1.1 g; FH: 12.9 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Natúr sertésszelet (1;) EN: 174.0 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 2.2 g; SZH: 2.1 g; CK: 0.0 g; FH: 18.7 g; SÓ: 0.3 g; Vegyes gyümölcsmártás d * (1;7;) EN: 97.4 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.6 g; SZH: 16.3 g; CK: 3.6 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.7 g; CA: 24.0 mg; Főtt burgonya (12;) EN: 141.0 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 27.6 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.8 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Zöldségleves tésztával (1;9;12;) EN: 118.6 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 19.3 g; CK: 0.7 g; FH: 3.4 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Sertéssült EN: 143.1 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 2.0 g; FH: 18.4 g; SÓ: 0.9 g; Fejtett babfőzelék (1;7;12;) EN: 305.6 kcal; ZS: 9.6 g; TZS: 2.6 g; SZH: 32.0 g; CK: 3.8 g; FH: 15.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 30.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 105.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.0 g;	Paradicsomleves * (1;9;) EN: 100.2 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.3 g; SZH: 16.6 g; CK: 4.8 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.6 g; Sült csirkecomb EN: 312.5 kcal; ZS: 21.4 g; TZS: 7.3 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 27.7 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; Bulgur köret (1;) EN: 280.6 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 52.5 g; CK: 7.5 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Csemege uborka * (10;) EN: 16.8 kcal; SZH: 3.5 g; CK: 0.7 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.4 g;	Reszelttészta leves (1;9;12;) EN: 101.8 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 15.9 g; CK: 3.2 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.8 g; Csirkeporkölt EN: 143.3 kcal; ZS: 8.3 g; TZS: 1.6 g; SZH: 2.1 g; CK: 0.0 g; FH: 14.0 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; Tökfőzelék * EN: 198.7 kcal; ZS: 7.9 g; TZS: 0.9 g; SZH: 28.5 g; CK: 1.4 g; FH: 3.1 g; SÓ: 1.0 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 105.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.0 g;	Őszibarackkrémleves * EN: 139.7 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 34.1 g; CK: 10.4 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Fűszerpaprikás sertésragu EN: 172.1 kcal; ZS: 10.4 g; TZS: 2.3 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 18.4 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Kerti vegyesfőzelék EN: 192.9 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 34.8 g; CK: 12.7 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.9 g;