

Gasztvital	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Reggeli	Citromos tea diab,frm * EN: 2.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; vizes zsemle (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g;	Happy Rizsital UHT 1/1 EN: 221.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 11.0 g; CK: 6.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 120.0 mg; Póré s tojáskrém tm,frm (3;) EN: 67.8 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 2.7 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; Liga Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; vizes zsemle (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g;	Happy Rizsital UHT 1/1 EN: 221.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 11.0 g; CK: 6.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 120.0 mg; Ligakrém kapros tm EN: 110.3 kcal; ZS: 12.3 g; TZS: 5.4 g; SZH: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Tv paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g;	Happy Rizsital UHT 1/1 EN: 221.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 11.0 g; CK: 6.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 120.0 mg; Brokkolis zöldségpástétom EN: 1.2 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g;	Citromos tea diab,frm * EN: 2.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Magyaros ligakrém EN: 78.8 kcal; ZS: 8.8 g; TZS: 3.9 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g;
Tízórai	Limonádé diab * EN: 2.7 kcal; SZH: 0.2 g; CK: 0.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Limonádé diab * EN: 2.7 kcal; SZH: 0.2 g; CK: 0.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Limonádé diab * EN: 2.7 kcal; SZH: 0.2 g; CK: 0.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Limonádé diab * EN: 2.7 kcal; SZH: 0.2 g; CK: 0.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Limonádé diab * EN: 2.7 kcal; SZH: 0.2 g; CK: 0.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;
Ebéd	Gulyásleves zm (12;) EN: 178.0 kcal; ZS: 11.7 g; TZS: 3.1 g; SZH: 9.2 g; CK: 0.0 g; FH: 8.0 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Rizsitalos "Tejbenrizs" tm,frm * EN: 223.1 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.5 g; SZH: 46.9 g; CK: 6.7 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.8 g; Kakaószórat diab * EN: 7.3 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Zsemle fél db (1;) EN: 62.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.3 g; CK: 0.1 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.3 g;	Brokkolifőzelék tm,gm (12;) EN: 97.1 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 12.5 g; CK: 1.5 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.9 g; Vagdalt EN: 50.1 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.0 g; FH: 6.3 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Zsemle fél db (1;) EN: 62.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.3 g; CK: 0.1 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.3 g;	Édes-savanyú csirkecomb frm,diab,par.mentes * (10;) EN: 112.0 kcal; ZS: 7.7 g; TZS: 2.0 g; SZH: 3.1 g; CK: 0.1 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Petrezselymes rizs EN: 247.8 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 0.6 g; SZH: 45.2 g; FH: 5.4 g; SÓ: 1.1 g;	Kapros halragu tm (4;) EN: 65.6 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.6 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.6 g; FH: 7.2 g; SÓ: 0.1 g; Durumtészta (1;) EN: 239.6 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 0.8 g; SZH: 39.6 g; CK: 1.9 g; FH: 6.7 g; SÓ: 0.9 g;	Borsodi fokhagymás szelet (12;) EN: 233.2 kcal; ZS: 15.4 g; TZS: 3.2 g; SZH: 8.8 g; CK: 1.1 g; FH: 14.0 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Tört burgonya (12;) EN: 141.0 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 27.6 g; FH: 3.8 g; SÓ: 1.6 g;
Uzsonna	Ligakrém répás EN: 111.3 kcal; ZS: 12.3 g; TZS: 5.4 g; SZH: 0.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Liga Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g; Kígyóuborka EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; FH: 0.2 g;	Szendvicsskrém felvágottból gm,tm EN: 92.7 kcal; ZS: 8.6 g; TZS: 3.7 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.0 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.3 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g;	Liga Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g; Soproni felvágott EN: 34.8 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.2 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.3 g;	Tavaszi felvágott EN: 41.6 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 1.5 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.1 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.3 g; Liga Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g; Tv paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g;	Szendvicssonka EN: 18.6 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.4 g; Liga Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; vizes zsemle (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g; Jégcsapretek EN: 2.3 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; FH: 0.2 g;