

Gasztvital	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Tízórai	Sajtkrém natúr (7;) EN: 52.2 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 3.1 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.3 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.1 g; CA: 22.5 mg; Teljes kiőrlésű kenyér 4dkg (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;	Pórus tojáskrém tm,frm (3;) EN: 94.8 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 3.7 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.0 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; Liga Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű kenyér 4dkg (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;	Ligakrém kapros tm EN: 154.3 kcal; ZS: 17.2 g; TZS: 7.6 g; SZH: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Teljes kiőrlésű kenyér 4dkg (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; Paradicsom EN: 6.9 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.2 g; FH: 0.3 g;	Brokkolis zöldségpástétom EN: 2.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Telj. k. rozsos kenyér 4 dkg (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;	Magyaros ligakrém EN: 110.3 kcal; ZS: 12.3 g; TZS: 5.4 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér 4dkg (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;
Ebéd	Gulyásleves zm (12;) EN: 249.2 kcal; ZS: 16.4 g; TZS: 4.3 g; SZH: 12.9 g; CK: 0.0 g; FH: 11.1 g; SÓ: 1.6 g; CA: 0.0 mg; Tejben rizs 3,5dkg * (7;) EN: 186.5 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 1.4 g; SZH: 34.0 g; CK: 6.9 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.8 g; CA: 165.0 mg; Kakaószórat diab * EN: 10.2 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Csontleves tojm,gm (9;12;) EN: 56.0 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.4 g; SZH: 8.9 g; CK: 0.1 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Vagdalt EN: 80.5 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 1.0 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.1 g; FH: 10.5 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér 4dkg (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; Zöldbabfőzelék lm gm (7;) EN: 132.9 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 3.4 g; SZH: 15.9 g; CK: 0.8 g; FH: 4.1 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;	Tejfölös burgonyaleves diab * (7;12;) EN: 113.5 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 2.6 g; SZH: 15.1 g; CK: 0.7 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.9 g; CA: 24.0 mg; Édes-savanyú csirkecomb frm,diab,par.mentes * (10;) EN: 182.5 kcal; ZS: 12.8 g; TZS: 3.3 g; SZH: 4.8 g; CK: 0.2 g; FH: 10.9 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Petrezselymes rizs 3dkg EN: 168.2 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 0.8 g; SZH: 23.3 g; FH: 2.8 g; SÓ: 1.5 g;	Zöldborsóleves tojm,gm (12;) EN: 112.6 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 0.5 g; SZH: 14.2 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; Kapros halragu tm (4;) EN: 91.9 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.9 g; SZH: 2.9 g; CK: 0.9 g; FH: 10.1 g; SÓ: 0.2 g; Durumtészta 4dkg (1;) EN: 197.4 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 0.8 g; SZH: 28.8 g; CK: 1.4 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.3 g;	Erdei gyümölcskrémleves gm,diab * EN: 81.8 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 16.7 g; CK: 5.8 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Borsodi fokhagymás szelet (12;) EN: 326.6 kcal; ZS: 21.6 g; TZS: 4.4 g; SZH: 12.4 g; CK: 1.5 g; FH: 19.6 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Tört burgonya 10dkg tm (12;) EN: 112.3 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.9 g; SZH: 18.4 g; FH: 2.5 g; SÓ: 2.3 g;
Uzsonna	Csemege turista szalámi EN: 103.5 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 3.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.8 g; Liga Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű kenyér 4dkg (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: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; FH: 0.3 g;	Szendvicsskrém felvágottból gm,tm EN: 129.7 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 5.2 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.4 g; Teljes kiőrlésű kenyér 4dkg (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;	Natúr joghurt (7;) EN: 82.5 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 2.8 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 180.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér 4dkg (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: 69.6 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 2.3 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.4 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 g;	Tavaszi felvágott EN: 97.0 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 3.5 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.2 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.8 g; Liga Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 196.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 37.1 g; CK: 0.6 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.2 g; Tv paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g;	Szendvicssonka EN: 31.0 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.6 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.5 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.7 g; Liga Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű kenyér 4dkg (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; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;
Napi összesítés	EN: 847.2 kcal; ZS: 38.4 g; TZS: 13.6 g; SZH: 90.6 g; CK: 7.8 g; FH: 31.0 g; SÓ: 4.7 g; CA: 187.5 mg;	EN: 848.1 kcal; ZS: 38.8 g; TZS: 14.5 g; SZH: 92.2 g; CK: 1.9 g; FH: 27.8 g; SÓ: 4.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1001.6 kcal; ZS: 54.6 g; TZS: 19.7 g; SZH: 93.5 g; CK: 7.6 g; FH: 29.5 g; SÓ: 5.5 g; CA: 204.0 mg;	EN: 800.6 kcal; ZS: 28.8 g; TZS: 6.6 g; SZH: 100.6 g; CK: 3.4 g; FH: 30.5 g; SÓ: 2.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 908.5 kcal; ZS: 43.0 g; TZS: 12.2 g; SZH: 91.5 g; CK: 8.5 g; FH: 32.5 g; SÓ: 6.2 g; CA: 0.0 mg;