

Gasztvital	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Tízórai	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;	Póré s 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; 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;	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; 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;	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; 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;	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 (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;
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; Rizsitalos "Tejbenrizs" tm,frm * EN: 312.3 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.7 g; SZH: 65.7 g; CK: 9.3 g; FH: 5.7 g; SÓ: 1.1 g; Kakaósórat 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; 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;	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; Brokkolifőzelék tm,gm (12;) EN: 155.4 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 0.6 g; SZH: 20.0 g; CK: 2.4 g; FH: 4.6 g; SÓ: 1.5 g; 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; 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;	Rizstejszínes burgonyaleves tm,frm-gm * (12;) EN: 120.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.4 g; CK: 1.0 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 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 EN: 347.0 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 0.9 g; SZH: 63.3 g; FH: 7.6 g; SÓ: 0.2 g;	Karalábéleves (9;12;) EN: 118.3 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 0.5 g; SZH: 18.4 g; CK: 0.2 g; FH: 2.1 g; SÓ: 1.6 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 (1;) EN: 516.8 kcal; ZS: 19.6 g; TZS: 2.4 g; SZH: 72.0 g; CK: 3.5 g; FH: 12.2 g; SÓ: 1.2 g;	Karfiol krémleves tm-gm (12;) EN: 99.8 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 1.8 g; SZH: 11.3 g; CK: 1.0 g; FH: 2.8 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Pirított zsemlekocka (1;) EN: 26.6 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.2 g; CK: 0.1 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.0 g; 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 (12;) EN: 235.0 kcal; ZS: 0.5 g; SZH: 46.0 g; FH: 6.3 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 (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; 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 (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;	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; 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; 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: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;