

Gasztvital	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Tízórai	Citromos tea diab,frm * EN: 3.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; 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;	Tej 1/5% (7;) EN: 100.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 5.8 g; SÓ: 0.1 g; CA: 240.0 mg; Póré s tojáskrém tm,frm (3;) EN: 108.4 kcal; ZS: 10.3 g; TZS: 4.3 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.0 g; FH: 2.6 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;	Tej 1/5% (7;) EN: 100.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 5.8 g; SÓ: 0.1 g; CA: 240.0 mg; Ligakrém kapros tm EN: 176.4 kcal; ZS: 19.6 g; TZS: 8.7 g; SZH: 0.0 g; FH: 0.0 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; Paradicsom EN: 6.9 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.2 g; FH: 0.3 g;	Tej 1/5% (7;) EN: 100.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 5.8 g; SÓ: 0.1 g; CA: 240.0 mg; 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;	Citromos tea diab,frm * EN: 3.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; kockasajt (7;) EN: 43.8 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.6 g; SZH: 2.6 g; CK: 1.7 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.7 g; CA: 201.3 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: 284.7 kcal; ZS: 18.7 g; TZS: 4.9 g; SZH: 14.7 g; CK: 0.0 g; FH: 12.7 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg; Tejben rizs 4dkg * (7;) EN: 203.8 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 1.4 g; SZH: 37.9 g; CK: 6.9 g; FH: 8.3 g; SÓ: 0.8 g; CA: 165.0 mg; Kakaósórat diab * EN: 11.6 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;	Csontleves diab (9;12;) EN: 32.4 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 3.1 g; CK: 0.0 g; FH: 2.0 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; Diétás vagdalt csirkehúsból gm EN: 299.8 kcal; ZS: 11.7 g; TZS: 3.2 g; SZH: 35.3 g; CK: 1.3 g; FH: 10.1 g; SÓ: 2.4 g; CA: 0.0 mg;	Tejfőlös 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: 241.8 kcal; ZS: 18.3 g; TZS: 4.2 g; SZH: 5.4 g; CK: 0.2 g; FH: 12.7 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Petrezselymes rizs 5dkg EN: 246.6 kcal; ZS: 8.3 g; TZS: 0.9 g; SZH: 38.8 g; FH: 4.7 g; SÓ: 1.7 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: 105.0 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 1.0 g; SZH: 3.3 g; CK: 1.0 g; FH: 11.5 g; SÓ: 0.2 g; Durumtészta 5dkg (1;) EN: 232.5 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 0.9 g; SZH: 36.0 g; CK: 1.8 g; FH: 6.1 g; SÓ: 0.3 g;	Erdei gyümölcskrémleves gm,diab * EN: 86.3 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 17.7 g; CK: 6.5 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Borsodi fokhagymás szelet (12;) EN: 373.2 kcal; ZS: 24.7 g; TZS: 5.1 g; SZH: 14.2 g; CK: 1.8 g; FH: 22.4 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Főtt burgonya 13dkg (12;) EN: 122.3 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 23.9 g; FH: 3.3 g; SÓ: 2.0 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; Kigyóuborka 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 (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: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; FH: 0.4 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: 905.2 kcal; ZS: 40.9 g; TZS: 14.2 g; SZH: 96.7 g; CK: 8.0 g; FH: 33.2 g; SÓ: 4.9 g; CA: 187.5 mg;	EN: 1067.9 kcal; ZS: 49.1 g; TZS: 16.5 g; SZH: 111.7 g; CK: 13.6 g; FH: 31.5 g; SÓ: 6.1 g; CA: 240.0 mg;	EN: 1345.4 kcal; ZS: 67.7 g; TZS: 23.8 g; SZH: 134.7 g; CK: 17.1 g; FH: 40.8 g; SÓ: 6.3 g; CA: 444.0 mg;	EN: 951.8 kcal; ZS: 32.5 g; TZS: 8.8 g; SZH: 117.9 g; CK: 13.1 g; FH: 39.0 g; SÓ: 2.9 g; CA: 240.0 mg;	EN: 906.6 kcal; ZS: 34.3 g; TZS: 8.2 g; SZH: 102.7 g; CK: 11.3 g; FH: 38.8 g; SÓ: 6.9 g; CA: 201.3 mg;