

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: 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; 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: 176.4 kcal; ZS: 19.6 g; TZS: 8.7 g; SZH: 0.0 g; FH: 0.0 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; Paradicsom EN: 6.9 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.2 g; FH: 0.3 g;	Vaniliás túrókrém LM (7;) EN: 57.8 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 1.6 g; SZH: 4.2 g; CK: 3.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.0 g; CA: 24.3 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;	Kockasajt LM (7;) EN: 48.7 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.8 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.4 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.3 g; CA: 201.3 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: 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; Tejberizs LM (7;) EN: 353.8 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.1 g; SZH: 70.5 g; CK: 24.0 g; FH: 10.1 g; SÓ: 1.2 g; CA: 180.0 mg; Kakaósórat EN: 120.2 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.6 g; SZH: 25.6 g; CK: 25.0 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.1 g; 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: 64.0 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 10.1 g; CK: 0.1 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Zöldbabfőzelék lm gm (7;) EN: 152.0 kcal; ZS: 8.2 g; TZS: 3.8 g; SZH: 18.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Vagdalt EN: 81.0 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 1.0 g; SZH: 2.5 g; CK: 0.1 g; FH: 10.5 g; SÓ: 1.4 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,gm (12;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 27.4 g; CK: 4.0 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Édes-savanyú csirkecomb (10;) EN: 343.1 kcal; ZS: 18.4 g; TZS: 4.2 g; SZH: 29.6 g; CK: 22.4 g; FH: 13.1 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 mg; Petrezselymes rizs EN: 396.5 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 1.0 g; SZH: 72.3 g; FH: 8.7 g; SÓ: 1.7 g; Maróni gesztenyerúd 20g	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 (1;) EN: 558.3 kcal; ZS: 24.2 g; TZS: 2.9 g; SZH: 72.0 g; CK: 3.5 g; FH: 12.2 g; SÓ: 1.5 g;	Erdei gyümölcskrémleves gm,tm EN: 250.3 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 57.7 g; CK: 46.5 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Alma EN: 31.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; 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; Tört burgonya (12;) EN: 235.0 kcal; ZS: 0.5 g; SZH: 46.0 g; FH: 6.3 g; SÓ: 2.6 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;	Laktózmentes joghurt, natúr (7;) EN: 93.0 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 3.6 g; SZH: 6.0 g; CK: 6.0 g; FH: 5.1 g; SÓ: 0.1 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; 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;