

Gasztvital	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Tízórai	Citromos tea diab,frm * EN: 2.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Sajtkrém natúr (7;) EN: 34.8 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 15.0 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;	Tej 1/5% (7;) EN: 50.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 4.6 g; CK: 4.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 120.0 mg; Póré s tojáskrém tm,frm (3;) EN: 81.3 kcal; ZS: 7.7 g; TZS: 3.2 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.0 g; FH: 2.0 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; 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: 50.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 4.6 g; CK: 4.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 120.0 mg; Ligakrém kapros tm EN: 132.3 kcal; ZS: 14.7 g; TZS: 6.5 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: 4.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; FH: 0.2 g;	Tej 1/5% (7;) EN: 50.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 4.6 g; CK: 4.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 120.0 mg; Brokkolis zöldségpástétom EN: 1.7 kcal; ZS: 0.1 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: 2.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; kockasajt (7;) EN: 21.9 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.8 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.9 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.4 g; CA: 100.6 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: 213.6 kcal; ZS: 14.0 g; TZS: 3.7 g; SZH: 11.0 g; CK: 0.0 g; FH: 9.5 g; SÓ: 1.4 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; Kakaósórat diab * EN: 8.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Csontleves tojm,gm (9;12;) EN: 48.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 7.6 g; CK: 0.1 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Zöldbabfőzelék tm,gm EN: 88.5 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 15.4 g; CK: 1.0 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Vagdalt EN: 64.1 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.8 g; SZH: 1.9 g; CK: 0.0 g; FH: 8.4 g; SÓ: 1.1 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;	Tejfőlös burgonyaleves diab * (7;12;) EN: 78.1 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 2.0 g; SZH: 9.9 g; CK: 0.5 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.7 g; CA: 18.0 mg; Édes-savanyú csirkecomb frm,diab,par.mentes * (10;) EN: 136.4 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 2.4 g; SZH: 4.2 g; CK: 0.2 g; FH: 8.2 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Petrezselymes rizs 4dkg EN: 193.6 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 0.7 g; SZH: 31.0 g; FH: 3.7 g; SÓ: 1.3 g;	Zöldborsóleves tojm,gm (12;) EN: 84.5 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.4 g; SZH: 10.6 g; CK: 0.0 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; Kapros halragu tm (4;) EN: 78.7 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.7 g; FH: 8.6 g; SÓ: 0.1 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: 67.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.6 g; CK: 5.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; Alma EN: 24.8 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 5.6 g; Borsodi fokhagymás szelet (12;) EN: 279.9 kcal; ZS: 18.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 10.6 g; CK: 1.3 g; FH: 16.8 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Tört burgonya 10dkg tm (12;) EN: 109.8 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.8 g; SZH: 18.4 g; FH: 2.5 g; SÓ: 2.0 g;
Uzsonna	Csemege turista szalámi EN: 69.0 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.5 g; Liga Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 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; Kigyóuborka EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; FH: 0.2 g;	Szendvicsskrém felvágottból gm,tm EN: 86.5 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 3.5 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.0 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.2 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: 140.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.4 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.8 g; Soproni felvágott EN: 46.4 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.3 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.4 g;	Tavaszi felvágott EN: 69.3 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.5 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.2 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.6 g; Liga Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 140.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.4 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.8 g; Tv paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g;	Szendvicssonka EN: 24.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.4 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.5 g; Liga Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 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; Jégcsapretek EN: 2.3 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; FH: 0.2 g;
Napi összesítés	EN: 750.8 kcal; ZS: 30.3 g; TZS: 10.4 g; SZH: 88.6 g; CK: 7.9 g; FH: 27.1 g; SÓ: 4.2 g; CA: 180.0 mg;	EN: 763.4 kcal; ZS: 28.7 g; TZS: 9.7 g; SZH: 94.3 g; CK: 6.6 g; FH: 26.3 g; SÓ: 4.0 g; CA: 120.0 mg;	EN: 975.9 kcal; ZS: 46.5 g; TZS: 17.2 g; SZH: 104.6 g; CK: 12.0 g; FH: 29.2 g; SÓ: 4.9 g; CA: 318.0 mg;	EN: 750.9 kcal; ZS: 24.5 g; TZS: 6.0 g; SZH: 97.6 g; CK: 8.0 g; FH: 29.8 g; SÓ: 2.2 g; CA: 120.0 mg;	EN: 766.4 kcal; ZS: 27.6 g; TZS: 6.5 g; SZH: 93.2 g; CK: 8.3 g; FH: 29.9 g; SÓ: 5.7 g; CA: 100.6 mg;