

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; Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 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;	Laktózmentes tej (7;) EN: 66.0 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 1.5 g; SZH: 7.0 g; CK: 7.0 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.2 g; 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; 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;	Laktózmentes tej (7;) EN: 66.0 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 1.5 g; SZH: 7.0 g; CK: 7.0 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.2 g; 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; 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: 1.7 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Vaniliás túrókrém LM (7;) EN: 40.8 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 1.1 g; SZH: 2.8 g; CK: 2.0 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 17.3 mg; Teljes kiörlésű 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;	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 LM (7;) EN: 24.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.9 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.7 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 100.6 mg; Teljes kiörlésű 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;
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; Rizsitalos "Tejbenrizs" tm,frm * EN: 267.7 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 56.3 g; CK: 8.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.9 g; Kakaós zórat 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; 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: 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; Brokkolifőzelék tm,gm (12;) EN: 116.6 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 0.5 g; SZH: 15.0 g; CK: 1.8 g; FH: 3.5 g; SÓ: 1.1 g; 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; 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: 90.7 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 18.3 g; CK: 0.8 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 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 EN: 297.4 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 0.7 g; SZH: 54.3 g; FH: 6.5 g; SÓ: 1.3 g;	Karalábéleves (9;12;) EN: 101.4 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 15.8 g; CK: 0.1 g; FH: 1.8 g; SÓ: 1.4 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 (1;) EN: 405.1 kcal; ZS: 14.8 g; TZS: 1.8 g; SZH: 57.6 g; CK: 2.8 g; FH: 9.8 g; SÓ: 1.0 g;	Karfiol krémleves tm-gm (12;) EN: 74.9 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 1.3 g; SZH: 8.4 g; CK: 0.8 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.9 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: 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 (12;) EN: 235.0 kcal; ZS: 0.5 g; SZH: 46.0 g; FH: 6.3 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 kiörlésű 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; Kígyó uborka EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; FH: 0.2 g;	Szendvicskrém 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 kiörlésű 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;	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 kiörlésű 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 kiörlésű 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; 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: 2.3 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; FH: 0.2 g;