

Gasztvital	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04
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;	Happy Rizsital UHT 1/1 EN: 221.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 11.0 g; CK: 6.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 120.0 mg; Zala felvágott EN: 48.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g; Kígyóborka EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; FH: 0.2 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; Liga Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Happy Rizsital UHT 1/1 EN: 221.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 11.0 g; CK: 6.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 120.0 mg; Házi baromfi húskrém EN: 78.7 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 3.3 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; 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; Kígyóborka EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; FH: 0.2 g;	Happy Rizsital UHT 1/1 EN: 221.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 11.0 g; CK: 6.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 120.0 mg; 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;	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; Ligakrém z.hagymás tm EN: 133.2 kcal; ZS: 14.7 g; TZS: 6.5 g; SZH: 0.0 g; FH: 0.0 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;
Ebéd	Reszelttészta leves toj,gm (9;12;) EN: 95.0 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 0.6 g; SZH: 9.6 g; CK: 0.3 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.8 g; Spenótos metélt (12;) EN: 276.0 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 0.8 g; SZH: 53.4 g; CK: 2.2 g; FH: 4.1 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;	Köménymagos rántottleves gm EN: 67.6 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 0.5 g; SZH: 5.5 g; CK: 0.1 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Pulykapörkölt-gm EN: 171.0 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.0 g; FH: 20.1 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; Zöldséges rizs EN: 364.7 kcal; ZS: 14.1 g; TZS: 1.6 g; SZH: 52.9 g; CK: 1.4 g; FH: 6.7 g; SÓ: 0.5 g; Káposztasaláta * EN: 18.2 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.2 g; CK: 0.0 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;	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; Ízes aprópecsenye (12;) EN: 134.2 kcal; ZS: 8.2 g; TZS: 1.7 g; SZH: 1.6 g; CK: 0.1 g; FH: 12.5 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Tepsis burgonya (12;) EN: 111.7 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 20.2 g; FH: 2.8 g; SÓ: 2.0 g; Fejessaláta diab,frm *	Zöldségleves tojm-gm (12;) EN: 30.9 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.9 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Rakott karfiol csirkkehússal tm,gm EN: 350.6 kcal; ZS: 19.9 g; TZS: 4.5 g; SZH: 25.9 g; CK: 2.0 g; FH: 15.3 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;	Hagymakrémleves tm-gm (12;) EN: 59.4 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.6 g; SZH: 9.9 g; CK: 0.9 g; FH: 0.9 g; SÓ: 1.3 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; Zöldfűszeres csirketokány zm EN: 106.1 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 10.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Bulgur tm (1;) EN: 287.8 kcal; ZS: 9.7 g; TZS: 2.2 g; SZH: 42.0 g; CK: 6.0 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.7 g; Uborkasaláta diab frm * EN: 6.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.5 g;
Uzsonna	Löncs felvágott EN: 36.0 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.1 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 2.4 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 (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;	Ligakrém pritaminos tm EN: 137.8 kcal; ZS: 14.8 g; TZS: 6.5 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.9 g; FH: 0.2 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;	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; 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; Liga Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Zöldfűszeres ligakrém tm EN: 144.6 kcal; ZS: 15.8 g; TZS: 7.0 g; SZH: 0.5 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g; Paradicsom EN: 4.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; FH: 0.2 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;	Padlizsános ligakrém - saját tm,gm (10;) EN: 120.4 kcal; ZS: 13.2 g; TZS: 5.8 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; 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;