

Gasztvital	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04
Tízórai	Limonádé EN: 27.3 kcal; SZH: 6.1 g; CK: 5.2 g; FH: 0.1 g; Brokkolikrém EN: 143.8 kcal; ZS: 15.2 g; TZS: 7.0 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.6 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.4 g; Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	Vaníliás tej (7;) EN: 165.3 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 3.0 g; SZH: 21.7 g; CK: 20.0 g; FH: 9.9 g; SÓ: 0.3 g; CA: 360.0 mg; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	Limonádé EN: 27.3 kcal; SZH: 6.1 g; CK: 5.2 g; FH: 0.1 g; Tonhalkrém (4;10;) EN: 195.1 kcal; ZS: 19.2 g; TZS: 6.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 5.3 g; SÓ: 0.3 g; Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	Tej 2dl (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Cukkinikrém EN: 51.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.4 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.8 g; Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	Citromos tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Körözött (7;) EN: 67.5 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 2.8 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.9 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 40.0 mg; Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g; Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;
Ebéd	Sertés gulyás leves (9;12;) EN: 214.3 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 1.7 g; SZH: 16.8 g; CK: 0.1 g; FH: 10.1 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; Tejben dara kukoricadarából (7;) EN: 410.5 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 4.2 g; SZH: 72.4 g; CK: 38.5 g; FH: 13.9 g; SÓ: 0.6 g; CA: 495.0 mg; Kakaó szórát EN: 122.3 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 27.4 g; CK: 27.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.1 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Zöldségleves (9;12;) EN: 104.1 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 13.7 g; CK: 1.8 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.9 g; Sertéssült EN: 148.4 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 2.0 g; FH: 20.5 g; SÓ: 1.2 g; Fejlett babfőzelék (7;12;) EN: 297.3 kcal; ZS: 11.4 g; TZS: 3.2 g; SZH: 32.8 g; CK: 3.1 g; FH: 10.9 g; SÓ: 1.1 g; CA: 37.5 mg;	Paradicsomleves (9;) EN: 324.6 kcal; ZS: 5.9 g; TZS: 0.6 g; SZH: 61.4 g; CK: 33.1 g; FH: 5.9 g; SÓ: 1.7 g; Sült csirkecomb EN: 428.8 kcal; ZS: 29.3 g; TZS: 10.0 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 38.1 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 mg; Kukoricás rizs EN: 433.7 kcal; ZS: 8.1 g; TZS: 0.9 g; SZH: 80.8 g; CK: 3.4 g; FH: 9.9 g; SÓ: 1.6 g; Csemege uborka * (10;12;) EN: 8.8 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.3 g; FH: 0.6 g; SÓ: 1.4 g;	Magyaros reszelttészta leves (9;12;) EN: 97.1 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.3 g; SZH: 16.2 g; CK: 0.0 g; FH: 1.8 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; Csirkepörkölt EN: 145.3 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 1.5 g; SZH: 2.8 g; CK: 0.0 g; FH: 19.2 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 mg; Tökfőzelék (7;) EN: 278.6 kcal; ZS: 14.5 g; TZS: 4.6 g; SZH: 32.2 g; CK: 5.3 g; FH: 4.3 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg;	Őszibarackkrémleves (7;) EN: 248.3 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 61.2 g; CK: 34.9 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Zöldséges sertésrizseshús EN: 545.2 kcal; ZS: 9.9 g; TZS: 2.2 g; SZH: 86.0 g; CK: 0.0 g; FH: 27.7 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg;
Uzsonna	Baromfi párizsi EN: 101.5 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 3.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.5 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.0 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g;	Zöldhagymás sajtkrém (7;) EN: 57.2 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 3.1 g; SZH: 2.0 g; CK: 2.0 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.6 g; CA: 206.8 mg; Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g; Jégcsapretek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.1 g; FH: 0.6 g;	Házi zöldségkrém EN: 35.2 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 3.4 g; CK: 1.1 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.4 g; Abonett EN: 34.6 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.1 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Mátrai csemege szalámi EN: 120.0 kcal; ZS: 11.3 g; TZS: 4.8 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.7 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g; Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Zöldfűszeres kockasajt (7;) EN: 83.1 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 2.9 g; SZH: 1.2 g; CK: 1.2 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 126.0 mg; Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g;