

Gasztvital	Hétfő 02.09	Kedd 02.10	Szerda 02.11	Csütörtök 02.12	Péntek 02.13
Tízórai	Málna tea EN: 30.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.5 g; CK: 7.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Kapros túrókrém (7;) EN: 42.2 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 1.5 g; SZH: 1.1 g; CK: 1.1 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 26.0 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;	Kakaó (7;) EN: 124.6 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 17.1 g; CK: 17.0 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 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;	Gyümölcs tea EN: 26.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 6.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; Gépsonka EN: 23.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.5 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; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 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; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; méz EN: 60.8 kcal; SZH: 16.5 g; CK: 16.4 g; FH: 0.1 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;	Gyümölcs tea EN: 26.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 6.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Zöldfűszeres tonhalkrém (4;7;) EN: 80.6 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 2.7 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.2 g; FH: 5.3 g; SÓ: 0.4 g; CA: 5.0 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	Zöldborsóleves EN: 115.2 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 0.5 g; SZH: 12.3 g; CK: 1.4 g; FH: 5.3 g; SÓ: 0.3 g; Bolognai spagetti (sertés) EN: 312.0 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 3.7 g; SZH: 51.2 g; CK: 2.1 g; FH: 15.1 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Zöldséges pirított tészta leves (9;12;) EN: 95.9 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 1.9 g; SZH: 9.9 g; CK: 0.0 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.5 g; Sült csirkecombfilé EN: 87.8 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 0.9 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 12.5 g; SÓ: 1.6 g; CA: 0.0 mg; Finomfőzelék EN: 191.4 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 28.9 g; CK: 4.9 g; FH: 4.5 g; SÓ: 1.0 g;	Meggyleves (7;) EN: 118.5 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 1.8 g; SZH: 20.7 g; CK: 14.8 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.4 g; CA: 28.0 mg; Pincepörkölt (sertés) (12;) EN: 330.0 kcal; ZS: 10.1 g; TZS: 1.8 g; SZH: 37.2 g; CK: 0.0 g; FH: 17.4 g; SÓ: 1.1 g; Csalamádé (10;12;) EN: 9.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.2 g; CK: 1.0 g; FH: 0.4 g;	Erőleves levestésztával (9;) EN: 71.4 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 14.4 g; CK: 2.9 g; FH: 2.1 g; SÓ: 1.7 g; Húsgombóc (szárnyas) (3;) EN: 89.7 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 7.8 g; CK: 0.0 g; FH: 9.4 g; SÓ: 0.6 g; Karalábé főzelék (7;) EN: 136.8 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 0.9 g; SZH: 14.4 g; CK: 8.4 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 18.0 mg;	Zöldségleves (9;) EN: 60.3 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.2 g; SZH: 8.1 g; CK: 1.1 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.5 g; Sertésragu vitál módra (ananász, sertéshús) EN: 107.7 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 1.0 g; SZH: 6.8 g; CK: 2.8 g; FH: 8.5 g; SÓ: 1.0 g; Rizs köret EN: 370.9 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 77.5 g; FH: 9.3 g; SÓ: 0.0 g; Fahéjas rizskeksz EN: 35.2 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 7.7 g; CK: 2.3 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;
Uzsonna	Házi csirkemájkrém (7;) EN: 78.5 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 3.2 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.3 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.9 g; CA: 8.4 mg; 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; Rágórépa EN: 8.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.7 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;	margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; Pulyka sonka EN: 16.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.5 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; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Magyaros vajkrém (7;) EN: 105.0 kcal; ZS: 10.5 g; TZS: 6.8 g; SZH: 1.9 g; CK: 0.7 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 15.0 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;	Zöldfűszeres kockasajt (7;) EN: 41.6 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 1.5 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.6 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 63.0 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; Kaliforniai paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.5 g; FH: 0.3 g;	sült paprikakrém D (7;) EN: 62.9 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.7 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.2 g; CA: 15.0 mg; 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;