

Gasztvital	Hétfő 02.02	Kedd 02.03	Szerda 02.04	Csütörtök 02.05	Péntek 02.06
Tízórai	Erdei gyümölcs tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Tojáskrém (3;7;) EN: 60.2 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 2.8 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.2 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.1 g; CA: 5.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 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; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Citromos tea * EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Álomsonka EN: 18.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.5 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g; Rágórépa EN: 8.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.7 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;	Vaníliás tej * (7;) EN: 115.2 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 2.5 g; SZH: 12.5 g; CK: 12.6 g; FH: 8.3 g; SÓ: 0.3 g; CA: 300.0 mg; diabetikus lekvár * EN: 23.8 kcal; SZH: 5.4 g; CK: 5.4 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Erdei gyümölcs tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Padlizsánkrém (10;) EN: 60.3 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 1.9 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;
Ebéd	Gomba krémleves (1;7;) EN: 79.6 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 1.4 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.5 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.9 g; CA: 18.0 mg; Napraforgómag EN: 59.0 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.7 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.9 g; Rizseshús (csirke) EN: 334.8 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 1.4 g; SZH: 48.9 g; CK: 0.0 g; FH: 13.9 g; SÓ: 0.9 g; Csalamádé * (10;12;) EN: 9.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.2 g; FH: 0.4 g; SÓ: 1.0 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN: 119.3 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.9 g; SZH: 18.4 g; CK: 2.2 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g; Sertés vagdalt (1;3;) EN: 442.6 kcal; ZS: 31.5 g; TZS: 6.4 g; SZH: 23.9 g; CK: 0.4 g; FH: 15.2 g; SÓ: 1.4 g; Parajfőzelék (1;7;) EN: 70.1 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 8.9 g; CK: 1.5 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 36.0 mg;	Sertés gulyás leves D (1;9;12;) EN: 118.7 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 1.0 g; SZH: 9.2 g; CK: 0.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.8 g; Tejben dara * (1;7;) EN: 185.6 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.4 g; SZH: 29.0 g; CK: 11.3 g; FH: 9.5 g; SÓ: 0.3 g; CA: 270.0 mg; Kakaó szórat * EN: 85.8 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 1.3 g; SZH: 12.7 g; CK: 0.1 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.2 g;	Paradicsomleves * (1;9;) EN: 73.1 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.2 g; SZH: 12.4 g; CK: 2.5 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.4 g; Sült csirkemell EN: 98.5 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 0.9 g; FH: 14.8 g; SÓ: 0.8 g; Bulgur köret (1;) EN: 219.5 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 42.0 g; CK: 6.0 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.0 g; Csemege uborka * (10;) EN: 12.0 kcal; SZH: 2.5 g; CK: 0.5 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.3 g;	Csontleves tésztával (1;9;) EN: 68.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.0 g; CK: 2.5 g; FH: 2.8 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 mg; Sertés pörkölt EN: 144.2 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 2.2 g; FH: 14.8 g; SÓ: 1.0 g; Szárazbab főzelék (1;7;) EN: 237.4 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 1.8 g; SZH: 32.1 g; CK: 4.8 g; FH: 10.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 18.0 mg;
Uzsonna	Trappista sajt (7;) EN: 67.4 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 3.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 5.1 g; SÓ: 0.3 g; CA: 160.0 mg; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	Lenmagos vajkrém (7;) EN: 39.3 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 2.3 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.2 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 5.0 mg; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Kockasajt, natúr (7;) EN: 70.5 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 172.5 mg; vizes kifli (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g;	Házi csirkemájkrém (7;) EN: 87.3 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 3.0 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.3 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.9 g; CA: 8.4 mg; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Natúr joghurt (7;) EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; vizes kifli (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g;