

Gasztvital	Hétfő 02.02	Kedd 02.03	Szerda 02.04	Csütörtök 02.05	Péntek 02.06
Tízórai	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; Füstölt pulyka párizsi EN: 42.4 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 1.3 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 2.2 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;	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; 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: 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; 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; 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; 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: 113.3 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 15.2 g; CK: 13.7 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; lekvár EN: 66.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 16.0 g; CK: 15.8 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 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;	Erdei 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; Padlizsánkrem (10;) EN: 33.8 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.6 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 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; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;
Ebéd	Gomba krémleves (7;12;) EN: 86.4 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 1.4 g; SZH: 7.1 g; CK: 0.5 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 18.0 mg; Pirított kenyérkocka EN: 17.4 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 3.9 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.1 g; Rizshús (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; CK: 1.0 g; FH: 0.4 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Zöldséges tarhonyaleves (9;12;) EN: 99.3 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.8 g; SZH: 15.1 g; CK: 1.1 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.5 g; Egyben sertésvagdalt (3;) EN: 160.9 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 4.4 g; SZH: 12.5 g; CK: 0.2 g; FH: 13.9 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Parajfőzelék EN: 115.8 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 23.4 g; CK: 5.8 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.7 g;	Sertés gulyás leves (9;12;) EN: 137.8 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 1.3 g; SZH: 7.7 g; CK: 0.0 g; FH: 9.6 g; SÓ: 0.8 g; Tejben dara kukoricadarából (7;) EN: 275.1 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 2.3 g; SZH: 49.8 g; CK: 21.0 g; FH: 9.0 g; SÓ: 0.3 g; CA: 270.0 mg; Kakaó szórat EN: 81.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.3 g; SZH: 18.3 g; CK: 18.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Paradicsomleves (9;) EN: 158.4 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 32.6 g; CK: 13.8 g; FH: 3.7 g; SÓ: 0.7 g; Sült csirkemell EN: 98.5 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 0.9 g; FH: 14.8 g; SÓ: 0.8 g; Párolt rizs EN: 278.7 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 62.2 g; FH: 7.5 g; SÓ: 0.7 g; Csemege uborka * (10;12;) EN: 4.4 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.2 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.7 g;	Csontleves tésztával (9;) EN: 98.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.6 g; CK: 2.6 g; FH: 2.8 g; SÓ: 1.9 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 EN: 249.0 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 3.3 g; SZH: 32.4 g; CK: 4.5 g; FH: 10.4 g; SÓ: 1.0 g;
Uzsonna	margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; 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; 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; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN: 32.4 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.4 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 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; 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; 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;	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; 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; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Házi gyümölcsjoghurt (7;) EN: 103.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 8.4 g; CK: 8.4 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 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;