

Gasztvital	Hétfő 08.31	Kedd 09.01	Szerda 09.02	Csütörtök 09.03	Péntek 09.04
Tízórai	Gyümölcsstea EN: 32.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.1 g; CK: 8.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Zalakrém (7;10;) EN: 147.6 kcal; ZS: 14.9 g; TZS: 6.6 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.2 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.6 g; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 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;	Poharas tej (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; Sonkás padlizsánkrém (10;) EN: 88.4 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 2.2 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.1 g; FH: 3.6 g; SÓ: 1.3 g; Kígyóborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 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;	Poharas tej (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; Lekvár EN: 66.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 16.0 g; CK: 15.8 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 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; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Poharas tej (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; Házi babkrém EN: 24.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.5 g; CK: 0.2 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.1 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;	Poharas kakaó (7;) EN: 134.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 3.0 g; SZH: 16.2 g; CK: 16.2 g; FH: 7.0 g; SÓ: 0.1 g; Házi csirkehúskrém EN: 51.4 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 6.4 g; SÓ: 0.1 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; Kígyóborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;9;12;) EN: 161.3 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 1.6 g; SZH: 11.0 g; CK: 0.2 g; FH: 9.1 g; SÓ: 1.1 g; Majorannás csirketokány EN: 170.1 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 1.9 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.0 g; FH: 19.8 g; SÓ: 1.4 g; Puliszka EN: 218.0 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 1.9 g; SZH: 37.7 g; CK: 1.0 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.8 g; Almapüré EN: 24.5 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.9 g; CK: 2.8 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Őszibarackkrémleves (1;) EN: 183.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 44.6 g; CK: 22.7 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.5 g; Húsfelfúj (1;) EN: 111.2 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.8 g; SZH: 10.6 g; CK: 0.2 g; FH: 10.7 g; SÓ: 0.5 g; Brokkolifőzelék (1;) EN: 150.1 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 0.7 g; SZH: 20.8 g; CK: 7.6 g; FH: 4.5 g; SÓ: 1.1 g;	Magyaros zellerleves (9;) EN: 45.1 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 5.9 g; CK: 1.4 g; FH: 1.3 g; SÓ: 1.2 g; Rozmaringos csirkeragu EN: 176.5 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 1.4 g; SZH: 4.8 g; CK: 0.1 g; FH: 21.6 g; SÓ: 0.3 g; Zöldbabfőzelék (1;) EN: 118.0 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.4 g; SZH: 15.8 g; CK: 4.4 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.5 g; Nektarinpüré EN: 39.2 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.1 g; CK: 6.3 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Magyaros reszeltészta leves (zellermentes) (1;12;) EN: 68.7 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.2 g; SZH: 10.8 g; CK: 0.4 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.9 g; Húsgombóc EN: 251.6 kcal; ZS: 15.9 g; TZS: 5.1 g; SZH: 12.8 g; CK: 0.0 g; FH: 14.2 g; SÓ: 1.1 g; Vegyes gyümölcsmártás EN: 154.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 32.7 g; CK: 21.7 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.6 g; Tört burgonya (12;) EN: 236.2 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 41.8 g; CK: 0.0 g; FH: 5.7 g; SÓ: 0.1 g; Körte EN: 67.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.6 g; CK: 2.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g;	Zöldségkrémleves (9;12;) EN: 34.9 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.7 g; CK: 0.9 g; FH: 1.4 g; SÓ: 1.8 g; Pirított kenyérkocka (1;) EN: 26.2 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.1 g; CK: 0.1 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.2 g; Cukkinis-csirkés lecsó EN: 176.4 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 1.4 g; SZH: 5.1 g; CK: 1.1 g; FH: 20.1 g; SÓ: 0.9 g; Párolt köles EN: 263.5 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 46.9 g; CK: 0.1 g; FH: 7.2 g; SÓ: 0.7 g;
Uzsonna	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; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;	Csirkemell Sonkakrém EN: 37.8 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.4 g; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;	Lapkasajt (7;) EN: 56.8 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 3.2 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.7 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.5 g; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;	Párizsikrém EN: 115.5 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 4.0 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.4 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;	Meggyes almakrém EN: 25.4 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 5.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;