

Gasztvital	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18
Tízórai	Barackos tea * (12;) EN: 0.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Marha párizsi EN: 72.0 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 2.5 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.3 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; 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;	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; eurofood csirkepástétom EN: 79.2 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 1.6 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.0 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.4 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; Paprika EN: 36.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.6 g; CK: 0.0 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.0 g;	Citromos tea * EN: 0.7 kcal; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Natúr kockasajt (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; 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; TZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 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; Mátrai csemege szalámi EN: 96.0 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.1 g; FH: 3.6 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; Paprika EN: 36.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.6 g; CK: 0.0 g; FH: 1.7 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; Brokkolikrém (12;) EN: 21.5 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.1 g; CK: 0.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.2 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	Babgulyás leves csirke (9;12;) EN: 198.5 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 1.1 g; SZH: 15.9 g; CK: 0.6 g; FH: 13.7 g; SÓ: 1.1 g; Sertés pörkölt EN: 229.2 kcal; ZS: 13.7 g; TZS: 3.3 g; SZH: 3.1 g; CK: 0.0 g; FH: 21.6 g; SÓ: 1.4 g; Finomfőzelék * (1;) EN: 173.1 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 0.7 g; SZH: 23.5 g; CK: 0.0 g; FH: 5.2 g; SÓ: 1.2 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 132.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.8 g; CK: 0.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.7 g; Őszibarack EN: 53.3 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 11.7 g; CK: 11.7 g; FH: 0.9 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; Sertéssült EN: 232.6 kcal; ZS: 12.8 g; TZS: 4.3 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 27.3 g; SÓ: 1.1 g; Kapor mártás (12;) EN: 88.0 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 0.6 g; SZH: 9.5 g; CK: 1.1 g; FH: 0.9 g; SÓ: 1.0 g; Bulgur köret (1;) EN: 253.9 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 47.0 g; CK: 1.5 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.0 g; Kekszgolyó * (1;12;) EN: 96.5 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 1.1 g; SZH: 16.1 g; CK: 3.8 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.3 g;	Csontleves tésztával (1;) EN: 73.7 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.6 g; CK: 2.5 g; FH: 2.7 g; SÓ: 2.2 g; Pulykapörkölt EN: 168.9 kcal; ZS: 8.8 g; TZS: 1.7 g; SZH: 2.8 g; CK: 0.3 g; FH: 18.8 g; SÓ: 1.0 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; 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;	Paradicsomleves * (1;9;) EN: 89.8 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.3 g; SZH: 14.5 g; CK: 4.2 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.5 g; Kelbimbós sertésragu (1;) EN: 169.8 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 2.2 g; SZH: 5.2 g; CK: 0.7 g; FH: 14.3 g; SÓ: 0.2 g; Rizs köret EN: 285.1 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 57.3 g; CK: 0.0 g; FH: 6.9 g; SÓ: 0.0 g;	Fahéjas szilvaleves * EN: 72.8 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 16.1 g; CK: 7.9 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Milánói spagetti csirke * (1;) EN: 346.2 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 1.1 g; SZH: 57.4 g; CK: 7.4 g; FH: 19.8 g; SÓ: 2.1 g; Alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 4.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;
Uzsonna	Sárgarépakrém (12;) EN: 17.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 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;	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; 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; Lilahagyma EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Csirkemell sonka EN: 27.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.2 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.8 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;	Zöldfűszeres harcsapástétom (4;) EN: 100.2 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 1.2 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.1 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 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; Rágórépa EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Gyümölcsös joghurt * (7;) EN: 51.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 7.5 g; CK: 6.7 g; FH: 4.9 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;