

Gasztvital	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13
Tízórai	Tea szőlőcukorral EN: 26.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.3 g; CK: 6.3 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Zöldfűszeres tonhalkrém (4;) EN: 121.7 kcal; ZS: 10.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.5 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 333.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 65.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.7 g;	Rizs ital EN: 130.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 26.0 g; CK: 9.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; sült paprikakrém EN: 89.7 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 2.8 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.7 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 333.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 65.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.7 g;	Rizs ital EN: 130.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 26.0 g; CK: 9.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; Sertés párizsi EN: 69.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 3.0 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; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 333.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 65.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.7 g;	Kakaós rizsital szőlőcukorral EN: 163.1 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.5 g; SZH: 33.0 g; CK: 15.1 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; 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; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 333.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 65.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.7 g;	Tea szőlőcukorral EN: 26.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.3 g; CK: 6.3 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Magvas szárnyas májkrém EN: 208.6 kcal; ZS: 18.9 g; TZS: 5.7 g; SZH: 3.9 g; CK: 0.0 g; FH: 5.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 333.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 65.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.7 g;
Ebéd	Sertés becsináltleves (1;9;) EN: 123.8 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 1.0 g; SZH: 10.9 g; CK: 3.1 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; Dejő szórát szőlőcukorral (1;) EN: 163.4 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 24.2 g; CK: 18.4 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.0 g; Főtt tészta (1;) EN: 265.0 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 0.9 g; SZH: 43.2 g; CK: 2.1 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Magyaros zellerleves (1;9;) EN: 56.9 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.2 g; SZH: 8.3 g; CK: 1.4 g; FH: 1.6 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Natúr sertésszelet (1;) EN: 153.9 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 2.0 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.0 g; FH: 16.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; Parajfőzelék (1;) EN: 161.4 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.5 g; SZH: 31.1 g; CK: 7.9 g; FH: 3.3 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;	Magyaros reszelttészta leves (1;9;12;) EN: 73.1 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.2 g; SZH: 11.6 g; CK: 0.4 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Sült csirkecombfilé EN: 116.0 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 16.7 g; SÓ: 1.9 g; CA: 0.0 mg; Petrezselymes burgonya (12;) EN: 225.3 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 40.6 g; CK: 0.0 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;	Köménymag leves (1;) EN: 56.9 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 0.6 g; SZH: 2.7 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Zöldséges bulgur sertéshússal (1;) EN: 436.5 kcal; ZS: 16.7 g; TZS: 4.6 g; SZH: 50.3 g; CK: 7.6 g; FH: 20.5 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg;	Tavaszi zöldségleves (1;9;) EN: 61.1 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 7.0 g; CK: 1.2 g; FH: 1.7 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Fűszeres csirkefalatok EN: 154.1 kcal; ZS: 7.9 g; TZS: 1.9 g; SZH: 3.4 g; CK: 0.2 g; FH: 16.9 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Cukkíni főzelék EN: 53.2 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.3 g; CK: 0.7 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;
Uzsonna	Zala felvágott EN: 72.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; 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; CA: 0.0 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; CA: 0.0 mg; Paprika EN: 30.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.7 g; CK: 0.0 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.0 g;	Fürdői sonka EN: 140.1 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.4 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.2 g; FH: 4.2 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; CA: 0.0 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; CA: 0.0 mg; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.0 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Vaníliás tofukrém szőlőcukorral (6;) EN: 50.8 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 4.2 g; CK: 2.8 g; FH: 3.8 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; CA: 0.0 mg;	Házi sertés húskrém EN: 101.6 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 3.5 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 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; CA: 0.0 mg;	Házi zöldségkrém EN: 98.6 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 2.9 g; SZH: 2.8 g; CK: 1.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 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; CA: 0.0 mg;