

Gasztvital	Hétfő 09.07	Kedd 09.08	Szerda 09.09	Csütörtök 09.10	Péntek 09.11
Tízórai	Gyümölcsstea EN: 36.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.1 g; CK: 9.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Füldői sonka EN: 33.6 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: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Gluténmentes kenyér EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 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 zöldségkrém EN: 197.2 kcal; ZS: 21.1 g; TZS: 10.5 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.7 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.7 g; Gluténmentes kenyér EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g; Jégcsapretek EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 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; 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; Margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Gluténmentes kenyér EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g;	Gyümölcsstea EN: 36.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.1 g; CK: 9.1 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; Gluténmentes kenyér EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 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;	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; Baromfi húskrém EN: 98.7 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 1.6 g; SZH: 1.4 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 g; Gluténmentes kenyér EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 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;
Ebéd	Sertés raguleves EN: 182.3 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 9.7 g; CK: 2.2 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.2 g; Tejben dara rizsitalból és kukoricadarából EN: 288.5 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 60.6 g; CK: 17.3 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.2 g; Fahéj szórát EN: 120.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.5 g; CK: 29.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 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;	Fokhagyma krémleves EN: 114.1 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 0.7 g; SZH: 13.5 g; CK: 2.5 g; FH: 1.0 g; SÓ: 1.2 g; Csirkehúsos rizottó EN: 575.2 kcal; ZS: 12.6 g; TZS: 2.6 g; SZH: 84.3 g; CK: 0.8 g; FH: 30.5 g; SÓ: 0.2 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;	Tárkonyos zöldségleves EN: 114.6 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.3 g; SZH: 19.0 g; CK: 0.9 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.0 g; Rakott karfiolos tészta EN: 392.7 kcal; ZS: 11.4 g; TZS: 2.7 g; SZH: 48.9 g; CK: 2.2 g; FH: 21.5 g; SÓ: 0.2 g;	Csontleves EN: 25.0 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 4.6 g; CK: 2.1 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.4 g; Provance csirkeragu EN: 188.6 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 2.1 g; SZH: 7.2 g; CK: 2.0 g; FH: 15.5 g; SÓ: 0.5 g; Párolt köles EN: 292.2 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 0.8 g; SZH: 51.8 g; CK: 0.1 g; FH: 8.0 g; SÓ: 0.8 g; Vaníliás tápiókapuding EN: 152.9 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 35.3 g; CK: 7.9 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.1 g;	Kertészleves EN: 64.5 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.4 g; SZH: 6.6 g; CK: 4.5 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.8 g; Halvagdalt (4;) EN: 199.9 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 1.7 g; SZH: 24.9 g; CK: 0.5 g; FH: 10.6 g; SÓ: 1.7 g; Petrezselymes burgonya (12;) EN: 255.7 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 46.0 g; CK: 0.0 g; FH: 6.3 g; SÓ: 1.2 g; Cékla saláta * (10;) EN: 28.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 3.4 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.7 g;
Uzsonna	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; Gluténmentes kenyér EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g; Kaliforniai paprika EN: 45.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 3.6 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.0 g;	Baromfi párizsi EN: 47.4 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 1.1 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.1 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.6 g; Margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Gluténmentes kenyér EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g;	Tonhalkrém (4;) EN: 91.2 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 1.3 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.5 g; SÓ: 0.4 g; Gluténmentes kenyér EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g; Kígyóuborka 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;	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; Margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Gluténmentes kenyér EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 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;	Gyümölcsös joghurt (7;) EN: 103.8 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.4 g; SZH: 13.8 g; CK: 13.8 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.1 g; Gluténmentes kenyér EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g;