

Gasztvital	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
Tízórai	Tejeskávé * (1;7;) EN: 95.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.7 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Trappista sajt (7;) EN: 101.1 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 4.8 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 7.7 g; SÓ: 0.4 g; CA: 240.0 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;	Erdei gyümölcs tea * EN: 0.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Füstölt pulyka párizsi EN: 63.6 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 2.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.6 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;	Tej 2dl (7;) EN: 90.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 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; 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;	Erdei gyümölcs tea * EN: 0.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 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; 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; Hónapos retek EN: 1.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Tej 2dl (7;) EN: 90.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Padlizsánkrem (10;) EN: 66.6 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 1.9 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.1 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.9 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; Paprika EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;
Ebéd	Zöldséges árpagyöngyleves (1;9;) EN: 115.5 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 19.7 g; CK: 2.2 g; FH: 2.7 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Mustáros sertéstokány (1;10;) EN: 142.5 kcal; ZS: 7.6 g; TZS: 1.6 g; SZH: 4.5 g; CK: 0.2 g; FH: 13.0 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; Bulgur köret (1;) EN: 258.8 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 49.0 g; CK: 7.0 g; FH: 9.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Medvehagymás sertésragu leves (1;7;9;) EN: 117.8 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 2.9 g; SZH: 4.4 g; CK: 2.0 g; FH: 9.7 g; SÓ: 0.8 g; CA: 32.0 mg; Zöldséges halragu (1;4;) EN: 165.7 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 1.2 g; SZH: 12.9 g; CK: 4.2 g; FH: 11.0 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Rizs köret EN: 236.6 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 46.5 g; CK: 0.0 g; FH: 5.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN: 52.4 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 8.9 g; CK: 2.5 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.2 g; CA: 13.0 mg; Főtt virsli EN: 159.0 kcal; ZS: 13.8 g; TZS: 4.2 g; SZH: 1.6 g; CK: 0.2 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN: 204.0 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 0.9 g; SZH: 22.9 g; CK: 0.8 g; FH: 10.2 g; SÓ: 1.2 g; CA: 21.0 mg; Csokipuding * (7;) EN: 119.9 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.7 g; SZH: 17.7 g; CK: 6.9 g; FH: 5.1 g; SÓ: 0.2 g; CA: 180.0 mg;	Karalábé leves (9;12;) EN: 27.1 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 4.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Parajos-csirkés tészta (1;7;12;) EN: 402.5 kcal; ZS: 8.2 g; TZS: 2.3 g; SZH: 53.1 g; CK: 3.7 g; FH: 27.2 g; SÓ: 1.2 g; CA: 31.5 mg;	Zöldségleves (1;9;12;) EN: 59.4 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.3 g; SZH: 7.9 g; CK: 0.0 g; FH: 1.0 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Édes chilis bab sertéshússal * EN: 413.1 kcal; ZS: 13.3 g; TZS: 4.3 g; SZH: 42.2 g; CK: 5.4 g; FH: 27.2 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; körte EN: 52.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;
Uzsonna	Natúr vajkrém (7;) EN: 34.8 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 2.3 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.2 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 5.0 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: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Snidlinges sajtkrém (7;) EN: 45.7 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 3.1 g; CK: 1.8 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.4 g; CA: 141.3 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; 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; CA: 0.0 mg;	Tejszínkrém (7;) EN: 116.8 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 7.6 g; SZH: 1.2 g; CK: 1.1 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.4 g; CA: 30.0 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; 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; CA: 0.0 mg;	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; 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;	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; 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;