

Gasztvital	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
Tízórai	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; Zala felvágott EN: 48.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 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;	Gyümölcsstea EN: 26.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 6.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Füstölt pulyka párizsi EN: 42.4 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 1.3 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.4 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;	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; méz EN: 60.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 16.5 g; CK: 16.4 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 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;	Gyümölcsstea EN: 26.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 6.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Házi zöldségkrém EN: 94.5 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 2.9 g; SZH: 2.2 g; CK: 0.8 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.5 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: 0.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	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; Padlizsánkrem (10;) EN: 60.3 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 1.9 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 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; Paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;
Ebéd	Zöldséges árpagyöngyleves (1;9;) EN: 107.7 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.3 g; SZH: 18.8 g; CK: 1.8 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Mézes-mustáros sertéstokány (1;10;) EN: 71.8 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.8 g; SZH: 4.2 g; CK: 2.9 g; FH: 8.4 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Bulgur köret (1;) EN: 219.5 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 42.0 g; CK: 6.0 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Medvehagymás sertésragu leves (1;9;) EN: 110.3 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 4.9 g; SZH: 3.9 g; CK: 0.8 g; FH: 7.2 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Zöldséges halragu (1;4;) EN: 129.6 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 0.9 g; SZH: 11.3 g; CK: 3.7 g; FH: 7.7 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Rizs köret EN: 197.9 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 38.8 g; CK: 0.0 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Csontleves tésztával (1;9;) EN: 68.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.0 g; CK: 2.5 g; FH: 2.8 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 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;) EN: 201.8 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 0.7 g; SZH: 26.5 g; CK: 5.6 g; FH: 8.4 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Fahéjas rizskeksz EN: 35.2 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 7.7 g; CK: 2.3 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Karalábé leves (9;12;) EN: 23.3 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 3.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Parajos-csirkés tészta (1;) EN: 328.0 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 1.3 g; SZH: 52.4 g; CK: 3.9 g; FH: 16.9 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg;	Zöldségleves (1;9;12;) EN: 51.1 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 6.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Édes chilis bab sertéshússal EN: 367.0 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 3.6 g; SZH: 40.3 g; CK: 6.7 g; FH: 23.1 g; SÓ: 1.0 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	Brokkolikrém EN: 57.4 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 2.8 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.2 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.2 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: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	sült paprikakrém EN: 89.4 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 2.8 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.7 g; FH: 0.4 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; Rágórépa EN: 8.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Tojáskrém (3;) EN: 80.7 kcal; ZS: 7.6 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.1 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.1 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; Kígyóuborka EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Csirkemell sonka EN: 18.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 3.2 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; 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;	magyaros margarinkrém EN: 162.0 kcal; ZS: 18.0 g; TZS: 5.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.3 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;