

Gasztvital	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
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; Füstölt csirkemellsonka 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; Teljeskiőrlésű kenyér 4 dkg (1;) EN: 94.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.5 g;	Gyümölcs tea * EN: 0.2 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; 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; Teljeskiőrlésű kenyér 4 dkg (1;) EN: 94.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.5 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;	Meggyes tea * EN: 0.0 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; Padlizsános krém EN: 37.9 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 1.1 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.6 g; Teljeskiőrlésű kenyér 4 dkg (1;) EN: 94.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.5 g;	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; Baromfihúskrém EN: 98.7 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 1.6 g; SZH: 1.4 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 g; Teljeskiőrlésű kenyér 4 dkg (1;) EN: 94.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.5 g;	Citromos tea * EN: 0.7 kcal; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Provance margarinkrém EN: 90.2 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 2.8 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.2 g; Teljeskiőrlésű kenyér 4 dkg (1;) EN: 94.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.5 g; Sárgarépa csíkok EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;
Ebéd	Gulyásleves (1;12;) EN: 174.1 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 1.2 g; SZH: 17.2 g; CK: 1.0 g; FH: 11.2 g; SÓ: 1.3 g; Főtt virsli EN: 105.6 kcal; ZS: 8.3 g; TZS: 1.2 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 1.2 g; Szárazbabfőzelék (1;) EN: 271.0 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 5.0 g; SZH: 30.6 g; CK: 1.8 g; FH: 11.9 g; SÓ: 0.4 g;	Almás-paszternák krémleves (1;) EN: 167.3 kcal; ZS: 10.6 g; TZS: 3.6 g; SZH: 15.2 g; CK: 4.3 g; FH: 2.5 g; SÓ: 1.0 g; Erdei gombás pulykaragu EN: 169.6 kcal; ZS: 10.7 g; TZS: 1.7 g; SZH: 4.6 g; CK: 0.7 g; FH: 13.6 g; SÓ: 0.3 g; Bulgur köret (1;) EN: 146.3 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.9 g; CK: 0.8 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.5 g;	Zöldségleves EN: 63.4 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 0.4 g; SZH: 5.2 g; CK: 2.0 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.1 g; Csirkepörkölt EN: 165.2 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 3.0 g; CK: 0.0 g; FH: 17.1 g; SÓ: 1.1 g; Tökfőzelék * (1;) EN: 218.9 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 0.8 g; SZH: 33.9 g; CK: 1.5 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.8 g; Alma db 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;	Magyaros karalábéleves EN: 87.7 kcal; ZS: 7.6 g; TZS: 0.8 g; SZH: 3.7 g; CK: 1.0 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.8 g; Natúr csirkemell (1;) EN: 159.6 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 1.3 g; SZH: 5.7 g; CK: 0.0 g; FH: 17.7 g; SÓ: 1.1 g; Burgonyapüré 1/2 (12;) EN: 214.2 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 4.3 g; SZH: 30.3 g; CK: 0.2 g; FH: 4.4 g; SÓ: 1.0 g; Párolt ceruzabab 1/2 EN: 118.8 kcal; ZS: 10.2 g; TZS: 1.5 g; SZH: 6.8 g; CK: 0.0 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.2 g;	Meggyleves * (1;) EN: 80.8 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 2.7 g; SZH: 11.4 g; CK: 7.1 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.2 g; Zöldfűszeres halragu (4;) EN: 132.7 kcal; ZS: 10.6 g; TZS: 4.4 g; SZH: 2.1 g; CK: 0.2 g; FH: 9.7 g; SÓ: 1.0 g; Tésztá köret (1;) EN: 150.3 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 28.4 g; CK: 0.9 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.5 g;
Uzsonna	Kockasajt (7;) EN: 41.6 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.7 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.3 g; Teljeskiőrlésű kenyér 4 dkg (1;) EN: 94.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.5 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: 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; Teljeskiőrlésű kenyér 4 dkg (1;) EN: 94.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.5 g;	Csirkemell sonka EN: 32.7 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.7 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; Teljeskiőrlésű kenyér 4 dkg (1;) EN: 94.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.5 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;	Lapka sajt (7;) EN: 91.1 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 3.8 g; SZH: 3.0 g; CK: 3.0 g; FH: 7.1 g; SÓ: 0.9 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; Teljeskiőrlésű kenyér 4 dkg (1;) EN: 94.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.5 g; Lilahagyma EN: 4.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g;	Csirkemell sonka EN: 32.7 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.7 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; Teljeskiőrlésű kenyér 4 dkg (1;) EN: 94.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.5 g;