

Gasztvital	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
Tízórai	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; Pulyka sonka EN: 25.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 4.5 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; 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; 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; CA: 0.0 mg;	Tea szőlőcukorral EN: 14.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.6 g; CK: 3.6 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Tojáskrém (3;7;) EN: 102.9 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 5.2 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.5 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 10.0 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; Fűszeres gombakrém EN: 59.6 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 0.7 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;	Vaníliás tej szőlőcukorral (7;) EN: 101.2 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 11.9 g; CK: 11.9 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 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;	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; Petrezselymes túrókrém (7;) EN: 51.1 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.7 g; SZH: 1.7 g; CK: 1.4 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 36.0 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	Brokkoli krémleves (1;7;) EN: 157.5 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 3.0 g; SZH: 23.2 g; CK: 1.1 g; FH: 6.1 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Rizseshús (sertés) EN: 422.2 kcal; ZS: 12.7 g; TZS: 2.2 g; SZH: 57.1 g; CK: 0.0 g; FH: 19.4 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;	Sertés gulyásleves (1;9;12;) EN: 231.2 kcal; ZS: 13.9 g; TZS: 3.6 g; SZH: 13.9 g; CK: 1.1 g; FH: 10.8 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Tejben dara szőlőcukorral (1;) EN: 223.8 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.5 g; SZH: 47.7 g; CK: 23.1 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; Fahéj szórát szőlőcukorral EN: 55.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 13.5 g; CK: 13.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Lebbencs leves Diéta (1;9;12;) EN: 142.1 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 16.9 g; CK: 0.5 g; FH: 2.8 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Fokhagymás csirkeapró EN: 130.8 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 1.1 g; SZH: 2.3 g; CK: 0.0 g; FH: 20.2 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Kerti vegyesfőzelék fruktózszegény (1;7;) EN: 135.1 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.6 g; SZH: 19.9 g; CK: 9.2 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.8 g; CA: 52.5 mg;	Zöldséges rizsleves EN: 112.3 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 19.7 g; CK: 2.8 g; FH: 2.5 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Paprikás burgonya kol	