

Gasztvital	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
Tízórai	Meggyes tea (12;) EN: 36.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.0 g; CK: 9.0 g; FH: 0.0 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 (12;) EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.0 g; Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 g;	Kakaós rizsital EN: 185.0 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 36.6 g; CK: 19.6 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.3 g; Margarin (12;) EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.0 g; Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 g;	Citromos tea (12;) EN: 36.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.0 g; CK: 9.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Házi szárnyasmájkrém EN: 53.1 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 3.1 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.0 g; FH: 3.4 g; SÓ: 1.2 g; Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 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;	Gyümölcs tea EN: 36.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.0 g; CK: 9.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Padlizsános krém EN: 36.9 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 1.7 g; SZH: 1.6 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.7 g; Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 g;	
Ebéd	Pulykaraguleves (1;9;) EN: 149.3 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 9.8 g; CK: 2.2 g; FH: 12.1 g; SÓ: 1.0 g; Darásmetélt (1;) EN: 404.3 kcal; ZS: 8.3 g; TZS: 1.1 g; SZH: 69.2 g; CK: 1.8 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.2 g; Sárgabarack lekvár EN: 72.9 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 17.4 g; CK: 15.3 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 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;	Csontleves tésztával (1;9;) EN: 160.4 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 1.2 g; SZH: 14.9 g; CK: 2.1 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.6 g; Csirkepörkölt EN: 187.2 kcal; ZS: 10.3 g; TZS: 1.8 g; SZH: 3.4 g; CK: 0.0 g; FH: 19.3 g; SÓ: 1.3 g; Burgonyafőzelék (1;12;) EN: 361.7 kcal; ZS: 13.8 g; TZS: 5.5 g; SZH: 48.0 g; CK: 0.3 g; FH: 7.0 g; SÓ: 1.4 g;	Sárgaborsó krémleves EN: 152.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 24.1 g; CK: 2.6 g; FH: 7.4 g; SÓ: 0.4 g; Kölesgolyó EN: 112.5 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 22.5 g; CK: 0.4 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.0 g; Mediterrán csirkeragu (1;) EN: 234.5 kcal; ZS: 12.7 g; TZS: 2.0 g; SZH: 9.9 g; CK: 2.0 g; FH: 18.6 g; SÓ: 0.9 g; Bulgur köret (1;) EN: 292.6 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 53.8 g; CK: 1.7 g; FH: 9.7 g; SÓ: 0.9 g; Szilva EN: 50.4 kcal; SZH: 11.2 g; CK: 3.0 g; FH: 0.6 g;	Narancslé (100%) EN: 90.0 kcal; SZH: 18.8 g; CK: 18.8 g; Bácskai rizseshús (12;) EN: 562.9 kcal; ZS: 21.1 g; TZS: 5.2 g; SZH: 68.5 g; CK: 0.3 g; FH: 23.7 g; SÓ: 1.8 g; Vegyes vágott * (10;12;) EN: 12.6 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.7 g; FH: 0.6 g; SÓ: 1.4 g; Gesztenye Marci EN: 62.6 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 2.6 g; SZH: 7.6 g; CK: 6.1 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.0 g;	
Uzsonna	Napraforgómagos margarin EN: 155.2 kcal; ZS: 16.6 g; TZS: 7.2 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.1 g; Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 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;	Mozzarella krém (növényi) EN: 99.0 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 5.2 g; SZH: 4.2 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.5 g; Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 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;	Olasz margarin EN: 158.6 kcal; ZS: 17.0 g; TZS: 9.7 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.9 g; Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 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 (12;) EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.0 g; Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 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;	