

Gasztvital	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
Tízórai	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; 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 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; Margarin (12;) EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 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;	Citromos tea * EN: 0.7 kcal; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Házi szárnyasmájkrém EN: 48.2 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 2.6 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.0 g; FH: 3.4 g; SÓ: 1.2 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;	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; Padlizsános krém EN: 36.7 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 1.7 g; SZH: 1.6 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;	
Ebéd	Pulykaraguleves (1;9;) EN: 130.5 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 1.0 g; SZH: 9.2 g; CK: 2.2 g; FH: 10.0 g; SÓ: 0.9 g; Csőbensült brokkoli (húsmentes) (1;) EN: 380.3 kcal; ZS: 28.2 g; TZS: 23.1 g; SZH: 29.6 g; CK: 1.7 g; FH: 4.4 g; SÓ: 1.7 g; Abonett EN: 51.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.0 g; CK: 0.2 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.1 g;	Csontleves tésztával (1;9;) EN: 133.9 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 1.1 g; SZH: 11.1 g; CK: 1.9 g; FH: 7.1 g; SÓ: 0.5 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; Burgonyafőzelék (1;12;) EN: 160.3 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 2.2 g; SZH: 27.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.8 g; Abonett EN: 34.6 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.1 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 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; Mediterrán csirkeragu (1;) EN: 215.2 kcal; ZS: 12.2 g; TZS: 1.9 g; SZH: 8.5 g; CK: 0.7 g; FH: 16.5 g; SÓ: 0.9 g; Bulgur köret (1;) EN: 180.8 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.3 g; SZH: 33.6 g; CK: 1.1 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.5 g;	Citromos almaleves * (1;12;) EN: 66.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.1 g; CK: 8.2 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; Vasi pulykamell (1;12;) EN: 166.3 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 1.7 g; SZH: 3.8 g; CK: 0.0 g; FH: 15.0 g; SÓ: 1.2 g; Rizs köret EN: 146.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.0 g; FH: 3.7 g; SÓ: 0.5 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; 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;	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;	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: 0.8 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 (12;) EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 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;	