

Gasztvital	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
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; 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;	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 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; Tökmagos margarin EN: 234.2 kcal; ZS: 23.2 g; TZS: 8.7 g; SZH: 3.6 g; CK: 0.2 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.7 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; Tonhalkrém (4;) EN: 86.8 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.5 g; SÓ: 0.5 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;	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; Zöldhagymás margarin EN: 72.4 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 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; Paradicsom EN: 6.9 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;
Ebéd	Amerikai csirkeragu leves (1;12;) EN: 174.6 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 3.7 g; SZH: 13.6 g; CK: 0.2 g; FH: 9.9 g; SÓ: 1.2 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; 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;	Burgonyaleves (1;9;12;) EN: 106.5 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 0.5 g; SZH: 12.5 g; CK: 1.3 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.9 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; Parajfőzelék (1;) EN: 160.9 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 0.9 g; SZH: 23.4 g; CK: 8.6 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.2 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;	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; Majorannás csirkeapró EN: 151.9 kcal; ZS: 8.9 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 16.7 g; SÓ: 0.9 g; kuszkusz köret (1;) EN: 229.7 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.3 g; SZH: 43.7 g; CK: 1.8 g; FH: 7.9 g; SÓ: 0.5 g;	Reszelt tésztaleves (1;9;) EN: 94.2 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 0.5 g; SZH: 10.3 g; CK: 1.5 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.9 g; Sült csirkecombfilé EN: 153.6 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.0 g; FH: 18.9 g; SÓ: 0.7 g; Petrezselymes burgonya (12;) EN: 241.9 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 2.8 g; SZH: 37.0 g; CK: 0.0 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.3 g; Csemege uborka * (10;12;) EN: 6.6 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.2 g; FH: 0.5 g; SÓ: 1.0 g;	Zellerkrémleves (1;9;) EN: 146.6 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.5 g; SZH: 7.3 g; CK: 0.9 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.6 g; Citromos halragu (1;4;) EN: 201.1 kcal; ZS: 9.7 g; TZS: 4.6 g; SZH: 6.7 g; CK: 0.2 g; FH: 10.8 g; SÓ: 0.9 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	Magyaros margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 3.5 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; Kaliforniai paprika EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.7 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; 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;	Sült pulykahúskrém EN: 58.5 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 1.1 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.0 g; FH: 5.8 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; Savanyúkáposzta EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 2.0 g; CK: 1.2 g; FH: 0.7 g; SÓ: 1.1 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;	Párizsikrém EN: 87.9 kcal; ZS: 8.1 g; TZS: 2.7 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.2 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.7 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;