

Gasztvital	Hétfő 05.26	Kedd 05.27	Szerda 05.28	Csütörtök 05.29	Péntek 05.30
Tízórai	Citromos tea diab,frm * EN: 2.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Zöldfűszeres ligakrém tm EN: 144.6 kcal; ZS: 15.8 g; TZS: 7.0 g; SZH: 0.5 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g; Teljes kiőrlésű kenyér 4dkg (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g;	Tej 1/5% (7;) EN: 50.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 4.6 g; CK: 4.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 120.0 mg; Csirkemellsonka EN: 21.8 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.4 g; Liga Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; Teljes kiőrlésű kenyér 4dkg (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g;	Tej 1/5% (7;) EN: 50.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 4.6 g; CK: 4.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 120.0 mg; kockasajt (7;) EN: 24.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.9 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.7 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 100.6 mg; Teljes kiőrlésű kenyér 4dkg (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g;	Tej 1/5% (7;) EN: 50.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 4.6 g; CK: 4.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 120.0 mg; Magyaros sajtkrém (7;) EN: 97.5 kcal; ZS: 9.8 g; TZS: 5.1 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.2 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 80.0 mg; Telj. k. rozsos kenyér 4 dkg (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; Jégcsapretek EN: 2.3 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; FH: 0.2 g;	Citromos tea diab,frm * EN: 2.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; kapros túró krém (7;) EN: 50.3 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 2.2 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.3 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.5 g; CA: 27.4 mg; Teljes kiőrlésű kenyér 4dkg (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g; Tv paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g;
Ebéd	Húsgaluska leves - csirkehúsból gm (9;12;) EN: 56.3 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 8.5 g; CK: 0.0 g; FH: 3.9 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Tejszínes spenótos metélt 5 dkg (1;12;) EN: 231.6 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 1.0 g; SZH: 39.0 g; CK: 3.3 g; FH: 6.7 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;	Zöldséges lebbencsleves (9;12;) EN: 114.2 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 0.6 g; SZH: 13.9 g; CK: 0.0 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Sertéssült gm (10;) EN: 147.6 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 2.2 g; SZH: 3.6 g; CK: 0.4 g; FH: 12.4 g; SÓ: 0.7 g; Főtt burgonya 10dkg (12;) EN: 94.1 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 18.4 g; FH: 2.5 g; SÓ: 1.5 g; Paradicsommártás gm-di * (9;) EN: 52.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.9 g; CK: 0.2 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg;	Tavaszi zöldségleves rizsbetéttel zm (12;) EN: 154.8 kcal; ZS: 10.3 g; TZS: 1.3 g; SZH: 10.6 g; CK: 0.0 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.4 g; Ízes aprópecsenye (12;) EN: 134.2 kcal; ZS: 8.2 g; TZS: 1.7 g; SZH: 1.6 g; CK: 0.1 g; FH: 12.5 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Petrezselymes rizs 4dkg EN: 193.6 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 0.7 g; SZH: 31.0 g; FH: 3.7 g; SÓ: 1.3 g; Uborkasaláta diab frm * EN: 6.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.5 g;	Csurgatott tojásleves (3;) EN: 90.1 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 0.9 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.1 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Lencsefőzelék tm-gm-di * (10;12;) EN: 275.5 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 0.6 g; SZH: 35.2 g; CK: 0.7 g; FH: 14.4 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Vagdalt EN: 64.1 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.8 g; SZH: 1.9 g; CK: 0.0 g; FH: 8.4 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;	Zellerkrémleves tm,gm (9;12;) EN: 46.5 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; gm levesgyöngy (3;) EN: 51.8 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 1.2 g; SZH: 4.1 g; CK: 0.3 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.5 g; Magyaros csirkemáj gm EN: 150.3 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 1.8 g; SZH: 3.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.1 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Sárgarépás bulgur 4dkg (1;) EN: 235.8 kcal; ZS: 9.7 g; TZS: 1.0 g; SZH: 31.2 g; CK: 4.0 g; FH: 5.7 g; SÓ: 1.2 g;
Uzsonna	Kedvenc Ízek Pulykapárizsi füst ízesítéssel KREL EN: 42.4 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 1.3 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.4 g; Liga Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; Teljes kiőrlésű kenyér 4dkg (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g; Kígyóuborka EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; FH: 0.2 g;	Pórés zala felvágott krém (10;) EN: 51.9 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 1.6 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.4 g; Teljes kiőrlésű kenyér 4dkg (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g; Tv paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g;	Abaúj natúr sajtkrém (7;) EN: 47.4 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 1.6 g; SZH: 3.3 g; CK: 2.7 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.5 g; CA: 172.5 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 140.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.4 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.8 g; Lilahagyma EN: 8.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.7 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;	Zöldséges felvágott EN: 46.8 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 1.4 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.6 g; Liga Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 140.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.4 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.8 g;	Szendvicssonka EN: 24.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.4 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.5 g; Liga Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; Teljes kiőrlésű kenyér 4dkg (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g; Narancs EN: 82.0 kcal; SZH: 17.0 g; FH: 1.2 g;
Napi összesítés	EN: 713.0 kcal; ZS: 29.2 g; TZS: 10.0 g; SZH: 91.4 g; CK: 4.3 g; FH: 17.9 g; SÓ: 4.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 770.7 kcal; ZS: 23.7 g; TZS: 6.2 g; SZH: 96.2 g; CK: 6.0 g; FH: 30.8 g; SÓ: 5.7 g; CA: 120.0 mg;	EN: 870.8 kcal; ZS: 33.3 g; TZS: 7.4 g; SZH: 102.2 g; CK: 8.8 g; FH: 35.4 g; SÓ: 5.3 g; CA: 393.1 mg;	EN: 854.5 kcal; ZS: 33.4 g; TZS: 10.2 g; SZH: 91.2 g; CK: 6.5 g; FH: 38.1 g; SÓ: 3.6 g; CA: 200.0 mg;	EN: 883.3 kcal; ZS: 31.2 g; TZS: 7.2 g; SZH: 110.8 g; CK: 6.6 g; FH: 33.1 g; SÓ: 5.9 g; CA: 27.4 mg;