

Gasztvital	Hétfő 06.02	Kedd 06.03	Szerda 06.04	Csütörtök 06.05	Péntek 06.06
Ebéd A	Almás sárgarépa krémleves EN:123.3kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:17.0g CK:10.8g FH:1.8g SÓ:1.6g CA:0.0mg Csőben sült brokkoli (1;3;7;) EN:349.8kcal ZS:22.3g TZS:8.7g SZH:17.3g CK:5.9g FH:18.1g SÓ:2.2g CA:279.0mg	Sárgaborsó leves (1;) EN:286.6kcal ZS:10.1g TZS:1.1g SZH:35.5g CK:2.7g FH:12.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg Káposztás tészta (1;) EN:518.3kcal ZS:15.3g TZS:1.7g SZH:80.0g CK:13.6g FH:14.4g SÓ:5.1g	Minestrone leves (1;) EN:231.6kcal ZS:8.2g TZS:0.9g SZH:30.9g CK:5.0g FH:7.9g SÓ:5.1g CA:0.0mg Gombapörkölt EN:145.2kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:8.8g CK:0.6g FH:9.3g SÓ:4.5g CA:67.5mg Galuska (1;3;) EN:406.5kcal ZS:7.8g TZS:1.5g SZH:66.0g CK:1.7g FH:14.5g SÓ:1.6g	Meggyleves (7;) EN:234.7kcal ZS:4.1g TZS:2.2g SZH:47.7g CK:37.3g FH:1.5g SÓ:1.0g CA:15.0mg Marokkói zöldséges kuskusz (1;) EN:515.9kcal ZS:11.7g TZS:1.4g SZH:84.1g CK:5.0g FH:16.0g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Lebbencsleves (1;12;) EN:186.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:28.8g CK:3.0g FH:5.0g SÓ:3.5g CA:0.0mg Parajfőzelék (1;7;) EN:152.4kcal ZS:5.7g TZS:1.2g SZH:15.9g CK:3.0g FH:6.7g SÓ:3.1g CA:72.0mg Főtt tojás 1db (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g
Ebéd B	Alföldi burgonyaleves füstölt tarjával (1;7;12;) EN:361.9kcal ZS:23.0g TZS:9.9g SZH:20.1g CK:1.9g FH:16.9g SÓ:3.8g CA:36.0mg Zöldborsó főzelék (1;7;) EN:303.9kcal ZS:6.7g TZS:1.5g SZH:39.8g CK:12.0g FH:16.5g SÓ:2.2g CA:96.0mg Rántott párizsi (1;) EN:471.8kcal ZS:36.4g TZS:5.7g SZH:27.0g CK:0.8g FH:8.8g SÓ:1.3g	Magyaros gombaleves szárnyashússal (1;) EN:196.9kcal ZS:7.3g TZS:1.4g SZH:13.7g CK:1.3g FH:17.9g SÓ:1.0g CA:31.5mg Chilisbab EN:489.5kcal ZS:22.0g TZS:7.6g SZH:41.5g CK:9.8g FH:31.6g SÓ:1.5g CA:0.0mg	Újházy jérceleves (1;9;12;) EN:217.3kcal ZS:9.9g TZS:3.3g SZH:10.8g CK:0.1g FH:19.7g SÓ:4.2g Penne carbonara (1;3;7;) EN:754.3kcal ZS:35.7g TZS:10.3g SZH:74.7g CK:5.2g FH:33.7g SÓ:6.1g CA:255.0mg	Tárkonyos sertésraguleves (7;) EN:245.0kcal ZS:18.0g TZS:7.1g SZH:6.8g CK:2.6g FH:13.1g SÓ:1.2g CA:24.0mg Szilvalekváros derelye (1;) EN:685.7kcal ZS:14.0g TZS:2.2g SZH:119.3g CK:43.7g FH:18.3g SÓ:3.1g CA:0.0mg	Lebbencsleves (1;12;) EN:186.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:28.8g CK:3.0g FH:5.0g SÓ:3.5g CA:0.0mg Lecsós sertésragu EN:390.5kcal ZS:29.4g TZS:8.0g SZH:11.6g CK:5.3g FH:19.3g SÓ:4.0g Petrezselymes rizs EN:396.5kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:77.7g FH:9.3g SÓ:3.0g
Ebéd C	Alföldi burgonyaleves füstölt tarjával (1;7;12;) EN:361.9kcal ZS:23.0g TZS:9.9g SZH:20.1g CK:1.9g FH:16.9g SÓ:3.8g CA:36.0mg Rántott hagymakarika * (1;) EN:636.5kcal ZS:56.9g TZS:9.9g SZH:25.5g CK:3.7g FH:3.6g SÓ:0.4g Rizi-bizi EN:401.4kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:67.5g FH:10.7g SÓ:3.0g	Magyaros gombaleves szárnyashússal (1;) EN:196.9kcal ZS:7.3g TZS:1.4g SZH:13.7g CK:1.3g FH:17.9g SÓ:1.0g CA:31.5mg Rakott karfiol (1;6;7;) EN:676.4kcal ZS:41.3g TZS:14.8g SZH:45.1g CK:1.4g FH:30.4g SÓ:4.8g CA:60.0mg	Minestrone leves (1;) EN:231.6kcal ZS:8.2g TZS:0.9g SZH:30.9g CK:5.0g FH:7.9g SÓ:5.1g CA:0.0mg Rántott sertés karaj (1;3;) EN:732.1kcal ZS:48.6g TZS:7.6g SZH:42.9g CK:1.9g FH:28.9g SÓ:3.2g Petrezselymes burgonya (12;) EN:389.8kcal ZS:9.7g TZS:4.2g SZH:60.7g FH:8.3g SÓ:2.5g	Meggyleves (7;) EN:234.7kcal ZS:4.1g TZS:2.2g SZH:47.7g CK:37.3g FH:1.5g SÓ:1.0g CA:15.0mg Stefánia vagdalt (1;3;6;) EN:380.8kcal ZS:26.2g TZS:8.0g SZH:11.2g CK:0.5g FH:23.8g SÓ:4.4g CA:0.0mg Zelleres burgonyapüré (7;9;12;) EN:312.9kcal ZS:7.1g TZS:2.1g SZH:48.4g CK:2.2g FH:7.8g SÓ:1.4g CA:36.0mg	Húsgaluska leves (1;3;9;) EN:210.3kcal ZS:8.8g TZS:3.1g SZH:20.8g CK:2.7g FH:10.9g SÓ:4.2g CA:0.0mg Fokhagymás aprópecsenye (1;) EN:357.3kcal ZS:29.3g TZS:8.0g SZH:4.6g CK:0.4g FH:18.7g SÓ:1.6g CA:0.0mg Párolt rizs EN:412.3kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:2.0g