

Gasztvital	Hétfő 06.09	Kedd 06.10	Szerda 06.11	Csütörtök 06.12	Péntek 06.13
Ebéd		Daragaluska leves (1;3;9;) EN:190.8kcal ZS:8.2g TZS:1.4g SZH:20.0g CK:1.2g FH:8.5g SÓ:0.0g Sült kolbász EN:360.0kcal ZS:35.4g TZS:14.2g SZH:1.9g CK:0.1g FH:8.5g SÓ:1.9g Lencsefőzelék (1;7;10;12;) EN:448.4kcal ZS:13.6g TZS:3.8g SZH:53.8g CK:4.8g FH:20.5g SÓ:1.7g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:228.7kcal ZS:4.8g TZS:3.8g SZH:41.9g CK:27.5g FH:3.1g SÓ:0.6g CA:0.0mg Borsos sertés tokány (1;9;) EN:165.0kcal ZS:7.8g TZS:1.9g SZH:5.3g CK:0.0g FH:17.2g SÓ:1.6g CA:0.0mg Tarhonya (1;) EN:428.7kcal ZS:9.8g TZS:1.3g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.0g Káposztasaláta EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Karalábé leves (9;12;) EN:45.3kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:5.3g FH:1.2g SÓ:0.0g Lecsós csirkemáj (1;) EN:197.1kcal ZS:11.3g TZS:2.3g SZH:4.6g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:3.1g CA:0.0mg Rizs köret EN:560.5kcal ZS:5.0g TZS:0.7g SZH:116.3g FH:13.9g SÓ:0.0g	Jókai bableves (1;7;9;) EN:376.4kcal ZS:28.2g TZS:10.9g SZH:18.2g CK:3.7g FH:10.3g SÓ:4.0g CA:0.0mg Ízes bukta (1;3;6;7;) EN:307.2kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:55.9g CK:15.1g FH:7.4g SÓ:0.5g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g