

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
Ebéd A	Bakonyi sertés betyárleves (1;7;) EN:288.0kcal ZS:17.5g TZS:6.6g SZH:13.9g CK:2.3g FH:18.1g SÓ:1.3g CA:36.0mg Gránátos kocka (1;12;) EN:607.0kcal ZS:19.9g TZS:2.2g SZH:88.3g CK:3.6g FH:15.4g SÓ:1.8g Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g	Árpagyöngyleves (1;) EN:171.5kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:20.9g CK:4.4g FH:3.5g SÓ:1.4g Sertés sült EN:483.1kcal ZS:39.8g TZS:7.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:31.5g SÓ:0.3g Parajfőzelék (1;7;) EN:259.0kcal ZS:14.1g TZS:2.0g SZH:24.3g CK:2.5g FH:6.9g SÓ:1.0g CA:60.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Magyaros zöldbableves (1;3;) EN:291.9kcal ZS:19.2g TZS:2.2g SZH:23.4g CK:2.4g FH:4.7g SÓ:1.6g CA:0.0mg Lecsós pulykaragu EN:138.7kcal ZS:4.8g TZS:1.6g SZH:3.7g CK:0.0g FH:19.4g SÓ:0.3g Tarhonya (1;) EN:369.7kcal ZS:3.8g TZS:0.6g SZH:71.7g CK:3.5g FH:12.5g SÓ:1.4g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Csontleves EN:48.5kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.4g FH:2.1g SÓ:2.0g Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g Petrezselymes burgonya (12;) EN:558.6kcal ZS:33.5g TZS:3.7g SZH:50.6g CK:0.1g FH:7.5g SÓ:1.1g Csalamádé * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g Banán EN:262.5kcal SZH:60.5g FH:3.3g	Karalábékrémleves (1;7;) EN:111.7kcal ZS:6.4g TZS:3.6g SZH:9.4g CK:4.3g FH:3.0g SÓ:1.4g CA:0.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Eszterházy sertésragu (1;7;9;10;) EN:174.9kcal ZS:6.2g TZS:2.9g SZH:10.5g CK:2.9g FH:17.6g SÓ:1.1g CA:0.0mg Kuszkusz köret (1;) EN:705.5kcal ZS:21.3g TZS:2.6g SZH:106.6g CK:4.4g FH:19.3g SÓ:1.4g Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g
Ebéd B	Bakonyi sertés betyárleves (1;7;) EN:288.0kcal ZS:17.5g TZS:6.6g SZH:13.9g CK:2.3g FH:18.1g SÓ:1.3g CA:36.0mg Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.9g Mák szórát EN:219.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:22.2g CK:15.4g FH:6.3g Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g	Árpagyöngyleves (1;) EN:171.5kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:20.9g CK:4.4g FH:3.5g SÓ:1.4g Füstölt főtt tarja EN:182.7kcal ZS:14.0g TZS:5.6g SZH:0.8g CK:0.4g FH:13.4g SÓ:2.7g Sárgaborsófőzelék (1;) EN:554.4kcal ZS:24.2g TZS:5.6g SZH:59.7g CK:4.6g FH:22.6g SÓ:0.6g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Magyaros zöldbableves (1;3;) EN:291.9kcal ZS:19.2g TZS:2.2g SZH:23.4g CK:2.4g FH:4.7g SÓ:1.6g CA:0.0mg Sült csirkecomb filé EN:380.0kcal ZS:25.4g TZS:4.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:35.1g SÓ:5.2g CA:0.0mg Párolt rizs fél adag EN:214.4kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.1g Grill zöldségek EN:119.8kcal ZS:9.6g TZS:1.0g SZH:6.1g CK:1.8g FH:2.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Csontleves EN:48.5kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.4g FH:2.1g SÓ:2.0g Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g Székelykáposzta (1;7;) EN:597.7kcal ZS:41.6g TZS:11.5g SZH:31.7g CK:1.2g FH:23.7g SÓ:7.4g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Banán EN:262.5kcal SZH:60.5g FH:3.3g	Karalábékrémleves (1;7;) EN:111.7kcal ZS:6.4g TZS:3.6g SZH:9.4g CK:4.3g FH:3.0g SÓ:1.4g CA:0.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Panírozott halpárna (1;4;) EN:337.4kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.7g CK:0.9g FH:14.5g SÓ:2.0g Bulgur köret (1;) EN:435.2kcal ZS:14.9g TZS:1.4g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.9g Csikimártás * (3;7;10;) EN:121.3kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:15.9g CK:13.7g FH:1.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg
Napi összesítés	EN: 2048.2 kcal; ZS: 78.4 g; TZS: 18.9 g; SZH: 251.6 g; CK: 26.8 g; FH: 76.4 g; SÓ: 7.5 g; CA: 72.0 mg;	EN: 2088.6 kcal; ZS: 109.3 g; TZS: 23.0 g; SZH: 178.6 g; CK: 16.2 g; FH: 91.0 g; SÓ: 8.9 g; CA: 60.0 mg;	EN: 1876.5 kcal; ZS: 87.5 g; TZS: 12.6 g; SZH: 181.2 g; CK: 10.1 g; FH: 84.9 g; SÓ: 12.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2625.5 kcal; ZS: 132.6 g; TZS: 21.8 g; SZH: 279.6 g; CK: 10.2 g; FH: 65.3 g; SÓ: 17.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2146.9 kcal; ZS: 86.1 g; TZS: 21.4 g; SZH: 261.3 g; CK: 40.6 g; FH: 72.7 g; SÓ: 9.6 g; CA: 0.0 mg;