

Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
Ebéd A	Lencsegyulyás sertéshússal (1;3;) EN:412.4kcal ZS:16.8g TZS:3.5g SZH:38.6g CK:1.1g FH:21.5g SÓ:1.4g CA:0.0mg Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.9g Dejő szórát (1;) EN:194.4kcal ZS:7.5g TZS:0.6g SZH:24.3g CK:15.1g FH:6.6g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zabgaluska leves (1;3;9;) EN:125.9kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:23.6g CK:3.3g FH:4.4g SÓ:2.0g Pulykasült EN:293.0kcal ZS:19.6g TZS:2.4g FH:28.9g SÓ:0.9g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:254.0kcal ZS:10.1g TZS:2.9g SZH:33.0g CK:0.7g FH:4.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Ivólé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Bácskai rizseshús EN:530.1kcal ZS:21.5g TZS:5.3g SZH:65.8g CK:0.0g FH:18.9g SÓ:1.6g Csalamádé * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Kertészleves EN:82.7kcal ZS:3.3g TZS:0.4g SZH:9.5g CK:2.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Sült virsli EN:230.4kcal ZS:18.0g TZS:2.6g SZH:3.6g CK:0.4g FH:13.2g SÓ:2.5g Fejlesztettbabfőzelék (1;7;) EN:280.7kcal ZS:9.5g TZS:2.7g SZH:29.4g CK:3.2g FH:13.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:242.9kcal ZS:3.6g TZS:2.9g SZH:49.3g CK:39.1g FH:2.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sült csirkemell EN:139.5kcal ZS:5.4g TZS:1.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:21.2g SÓ:0.6g Csőbensült zöldségek (1;7;) EN:169.5kcal ZS:4.3g TZS:2.2g SZH:23.1g CK:2.5g FH:2.2g SÓ:0.3g CA:60.0mg
Ebéd B	Lencsegyulyás sertéshússal (1;3;) EN:412.4kcal ZS:16.8g TZS:3.5g SZH:38.6g CK:1.1g FH:21.5g SÓ:1.4g CA:0.0mg Tejberizs (7;) EN:389.6kcal ZS:4.7g TZS:3.1g SZH:72.5g CK:26.0g FH:15.5g SÓ:0.9g CA:360.0mg Kakaó szórát EN:87.4kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:17.7g CK:16.5g FH:1.1g SÓ:0.1g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zabgaluska leves (1;3;9;) EN:125.9kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:23.6g CK:3.3g FH:4.4g SÓ:2.0g Fokhagymás sertésapró EN:305.2kcal ZS:23.2g TZS:7.3g SZH:5.4g CK:0.0g FH:18.9g SÓ:0.7g Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:154.3kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:21.8g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Ivólé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Zöldséges pulykaapró EN:315.2kcal ZS:21.0g TZS:2.8g SZH:8.1g CK:0.4g FH:22.1g SÓ:1.4g CA:0.0mg Párolt köles EN:528.7kcal ZS:9.6g TZS:1.8g SZH:93.6g CK:7.8g FH:14.3g SÓ:0.9g	Kertészleves EN:82.7kcal ZS:3.3g TZS:0.4g SZH:9.5g CK:2.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Bolognai spagetti sertés (1;) EN:808.5kcal ZS:27.7g TZS:9.4g SZH:102.9g CK:40.0g FH:37.1g SÓ:19.3g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:242.9kcal ZS:3.6g TZS:2.9g SZH:49.3g CK:39.1g FH:2.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg Rakott burgonya kolbással (3;7;12;) EN:497.1kcal ZS:22.5g TZS:8.5g SZH:44.5g CK:0.9g FH:24.0g SÓ:1.9g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g
Napi összesítés	EN: 2005.3 kcal; ZS: 58.8 g; TZS: 13.1 g; SZH: 275.9 g; CK: 62.6 g; FH: 79.4 g; SÓ: 4.7 g; CA: 360.0 mg;	EN: 1591.6 kcal; ZS: 60.8 g; TZS: 14.0 g; SZH: 178.2 g; CK: 7.5 g; FH: 74.2 g; SÓ: 8.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1572.4 kcal; ZS: 52.2 g; TZS: 9.9 g; SZH: 214.6 g; CK: 52.2 g; FH: 55.9 g; SÓ: 5.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1913.5 kcal; ZS: 67.6 g; TZS: 19.1 g; SZH: 236.1 g; CK: 56.4 g; FH: 79.5 g; SÓ: 25.1 g; CA: 160.0 mg;	EN: 1434.0 kcal; ZS: 40.2 g; TZS: 17.9 g; SZH: 193.7 g; CK: 82.1 g; FH: 57.9 g; SÓ: 5.0 g; CA: 60.0 mg;