

Gasztvital	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
Ebéd A	Legényfogó leves (1;7;) EN:530.4kcal ZS:39.3g TZS:11.3g SZH:20.6g CK:2.9g FH:22.8g SÓ:3.0g CA:9.0mg Rizsfelfújt (1;3;6;7;) EN:666.6kcal ZS:13.1g TZS:5.6g SZH:118.2g CK:47.3g FH:20.4g SÓ:0.9g CA:297.0mg Eperöntet EN:104.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:25.2g CK:22.4g FH:0.2g SÓ:0.0g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:153.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:1.2g Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g Sóska mártás (1;7;) EN:113.8kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:19.5g CK:5.3g FH:4.6g SÓ:9.9g CA:72.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g SÓ:1.1g Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g	Paradicsomleves (1;) EN:275.0kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:52.7g CK:10.4g FH:7.9g SÓ:0.9g 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 Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.1g Tartármártás (3;7;10;) EN:234.3kcal ZS:20.5g TZS:5.8g SZH:9.7g CK:8.2g FH:1.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Erőleves EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g Sertés vagdalt (1;3;) EN:523.6kcal ZS:35.6g TZS:7.4g SZH:32.2g CK:0.8g FH:18.4g SÓ:1.9g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;) EN:364.5kcal ZS:18.6g TZS:5.8g SZH:44.5g CK:23.0g FH:4.5g 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	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:238.2kcal ZS:18.5g TZS:3.8g SZH:13.8g CK:1.6g FH:2.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Milánói spagetti sertés (1;) EN:988.4kcal ZS:43.3g TZS:15.9g SZH:108.7g CK:32.1g FH:41.4g SÓ:2.1g 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 Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Ebéd B	Legényfogó leves (1;7;) EN:530.4kcal ZS:39.3g TZS:11.3g SZH:20.6g CK:2.9g FH:22.8g SÓ:3.0g CA:9.0mg Tejföl (7;) EN:52.8kcal ZS:4.8g TZS:4.0g SZH:1.4g CK:1.4g FH:1.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg Spagetti (1;) EN:397.0kcal ZS:10.6g TZS:1.3g SZH:64.5g CK:3.1g FH:11.3g SÓ:1.3g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:153.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:1.2g Húsgombóc (3;) EN:280.7kcal ZS:11.3g TZS:3.9g SZH:31.0g CK:0.0g FH:14.1g SÓ:1.2g Karalábefőzelék (1;7;) EN:189.5kcal ZS:8.0g TZS:1.1g SZH:22.8g CK:13.0g FH:4.5g SÓ:1.4g CA:27.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g	Paradicsomleves (1;) EN:275.0kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:52.7g CK:10.4g FH:7.9g SÓ:0.9g 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 Petrezselymes burgonya (12;) EN:558.6kcal ZS:33.5g TZS:3.7g SZH:50.6g CK:0.1g FH:7.5g SÓ:1.1g Káposztasaláta * (10;12;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:0.8g FH:2.0g SÓ:0.8g	Erőleves EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g Sertés aprópecsenye EN:214.8kcal ZS:17.6g TZS:4.8g SZH:2.8g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.5g CA:0.0mg Brokkolifőzelék (1;7;12;) EN:274.0kcal ZS:15.2g TZS:4.4g SZH:29.6g CK:9.2g FH:5.9g SÓ:1.4g CA:27.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:238.2kcal ZS:18.5g TZS:3.8g SZH:13.8g CK:1.6g FH:2.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Bakonyi pulykatokány (1;7;) EN:249.5kcal ZS:14.4g TZS:3.9g SZH:10.5g CK:0.7g FH:19.1g SÓ:1.1g CA:22.5mg Kuskusz köret (1;) EN:705.5kcal ZS:21.3g TZS:2.6g SZH:106.6g CK:4.4g FH:19.3g SÓ:1.4g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 2455.6 kcal; ZS: 115.9 g; TZS: 38.6 g; SZH: 265.2 g; CK: 80.8 g; FH: 87.0 g; SÓ: 8.8 g; CA: 555.0 mg;	EN: 1336.8 kcal; ZS: 49.4 g; TZS: 10.8 g; SZH: 166.2 g; CK: 24.0 g; FH: 46.7 g; SÓ: 16.4 g; CA: 99.0 mg;	EN: 2470.1 kcal; ZS: 110.6 g; TZS: 17.6 g; SZH: 271.7 g; CK: 30.9 g; FH: 85.6 g; SÓ: 13.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1926.2 kcal; ZS: 97.6 g; TZS: 23.6 g; SZH: 204.4 g; CK: 39.0 g; FH: 53.3 g; SÓ: 11.7 g; CA: 27.0 mg;	EN: 2667.3 kcal; ZS: 131.4 g; TZS: 35.2 g; SZH: 271.4 g; CK: 41.0 g; FH: 96.2 g; SÓ: 7.7 g; CA: 182.5 mg;