

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28
Ebéd A	Babgulyás leves sertés (1;3;9;) EN:412.1kcal ZS:24.0g TZS:5.0g SZH:27.3g CK:2.7g FH:18.0g SÓ:1.7g 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 Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Húsleves (9;) EN:59.3kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:5.5g CK:2.7g FH:5.4g SÓ:1.7g Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g Párolt csirkemell EN:143.0kcal ZS:2.7g TZS:0.9g SZH:5.8g CK:4.8g FH:22.5g SÓ:12.7g Főtt burgonya (12;) EN:300.8kcal ZS:0.6g SZH:58.9g FH:8.0g SÓ:0.9g Csalamádé * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Zöldséges sertésragu EN:266.0kcal ZS:20.5g TZS:6.1g SZH:5.6g CK:1.0g FH:15.9g SÓ:1.5g CA:0.0mg Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.1g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Sütőtök krémleves (1;7;12;) EN:125.3kcal ZS:6.5g TZS:3.9g SZH:14.2g CK:0.7g FH:2.2g SÓ:1.1g CA:0.0mg Pirított napraforgó EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Sertés pörkölt EN:210.5kcal ZS:11.4g TZS:2.4g SZH:5.5g CK:0.0g FH:19.9g SÓ:2.1g Galuska köret (1;3;) EN:571.9kcal ZS:17.0g TZS:1.7g SZH:129.0g FH:36.0g SÓ:1.2g Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Lebbencs leves (1;12;) EN:184.1kcal ZS:8.1g TZS:1.4g SZH:22.6g CK:0.8g FH:4.0g SÓ:1.5g Főtt virsli P EN:212.0kcal ZS:17.0g TZS:7.7g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:137.2kcal ZS:7.5g TZS:2.6g SZH:11.7g CK:3.4g FH:4.5g SÓ:1.1g 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
Ebéd B	Babgulyás leves sertés (1;3;9;) EN:412.1kcal ZS:24.0g TZS:5.0g SZH:27.3g CK:2.7g FH:18.0g SÓ:1.7g Túrógombóc (1;7;) EN:728.5kcal ZS:10.1g TZS:2.6g SZH:137.8g CK:60.0g FH:20.4g SÓ:1.5g Porcukros tejföl (7;) EN:80.0kcal ZS:6.0g TZS:5.0g SZH:5.3g CK:5.2g FH:1.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Húsleves (9;) EN:59.3kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:5.5g CK:2.7g FH:5.4g SÓ:1.7g Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g Tarhonyás hús sertés (1;) EN:533.9kcal ZS:19.7g TZS:4.7g SZH:68.3g CK:3.2g FH:20.9g SÓ:10.8g Csalamádé * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g Burgonyapüré (7;12;) EN:408.5kcal ZS:11.0g TZS:6.3g SZH:58.7g CK:10.8g FH:13.6g SÓ:1.6g CA:258.4mg Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Sütőtök krémleves (1;7;12;) EN:125.3kcal ZS:6.5g TZS:3.9g SZH:14.2g CK:0.7g FH:2.2g SÓ:1.1g CA:0.0mg Pirított napraforgó EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Hawaii csirketokány (1;7;) EN:184.0kcal ZS:6.2g TZS:2.1g SZH:13.8g CK:4.5g FH:17.1g SÓ:0.9g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:435.2kcal ZS:14.9g TZS:1.4g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.9g	Lebbencs leves (1;12;) EN:184.1kcal ZS:8.1g TZS:1.4g SZH:22.6g CK:0.8g FH:4.0g SÓ:1.5g 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 Paradicsomos káposzta (1;) EN:313.5kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:58.8g CK:33.0g FH:5.9g SÓ:0.6g 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
Napi összesítés	EN: 2383.5 kcal; ZS: 84.2 g; TZS: 19.9 g; SZH: 316.8 g; CK: 74.5 g; FH: 75.8 g; SÓ: 8.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1156.7 kcal; ZS: 26.2 g; TZS: 6.5 g; SZH: 154.2 g; CK: 15.2 g; FH: 64.4 g; SÓ: 31.8 g;	EN: 2125.1 kcal; ZS: 101.6 g; TZS: 27.4 g; SZH: 236.4 g; CK: 77.6 g; FH: 61.7 g; SÓ: 6.3 g; CA: 258.4 mg;	EN: 1779.0 kcal; ZS: 72.1 g; TZS: 16.8 g; SZH: 244.7 g; CK: 15.3 g; FH: 93.4 g; SÓ: 8.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2012.9 kcal; ZS: 82.2 g; TZS: 21.3 g; SZH: 252.2 g; CK: 46.4 g; FH: 56.3 g; SÓ: 9.7 g; CA: 0.0 mg;