

Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
Ebéd A	Édesburgonya krémleves (1;7;) EN:315.9kcal ZS:12.9g TZS:4.1g SZH:39.1g CK:5.5g FH:10.0g SÓ:1.5g CA:19.5mg Rakott brokkoli* (1;3;7;) EN:662.5kcal ZS:41.8g TZS:16.7g SZH:42.7g CK:5.6g FH:33.0g SÓ:2.2g CA:214.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Paradicsomleves/K (1;9;) EN:303.6kcal ZS:7.1g TZS:0.8g SZH:54.9g CK:36.2g FH:4.5g SÓ:1.5g Bakonyi sertéstokány (1;7;) EN:393.4kcal ZS:29.7g TZS:10.3g SZH:9.5g CK:0.5g FH:21.5g SÓ:1.7g CA:37.5mg Főtt száraztészta (orsó) 10 dkg (1;) EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Pandúrgulyás leves (1;7;9;10;) EN:456.8kcal ZS:16.7g TZS:6.7g SZH:43.4g CK:1.7g FH:31.5g SÓ:2.1g CA:24.7mg Rakott palacsinta (1;3;7;) EN:725.5kcal ZS:25.6g TZS:5.6g SZH:99.8g CK:47.8g FH:19.4g SÓ:0.6g CA:120.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Gulyásleves (marhahús) (1;3;) EN:365.4kcal ZS:11.1g TZS:3.9g SZH:39.6g CK:1.0g FH:25.9g SÓ:2.1g CA:0.0mg Mákos guba (1;7;) EN:622.3kcal ZS:19.7g TZS:6.2g SZH:94.3g CK:49.0g FH:16.2g SÓ:1.0g CA:144.5mg Vanília sodó (por) (7;) EN:224.3kcal ZS:4.2g TZS:3.0g SZH:41.8g CK:33.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Zöldségleves grízgaluskával (1;3;) EN:137.0kcal ZS:4.5g TZS:0.8g SZH:19.6g CK:1.4g FH:4.2g SÓ:1.0g Sajttal-kolbásszal tölt. sertés borda (1;3;6;7;) EN:820.5kcal ZS:57.7g TZS:13.9g SZH:32.0g CK:0.5g FH:43.0g SÓ:3.0g CA:117.0mg Snidlinges burgonyapüre (280 g) (7;) EN:421.2kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.5g CK:5.0g FH:12.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
Napi összesítés	EN: 1098.8 kcal; ZS: 55.2 g; TZS: 20.9 g; SZH: 105.8 g; CK: 11.9 g; FH: 47.3 g; SÓ: 4.5 g; CA: 233.5 mg;	EN: 1251.4 kcal; ZS: 47.7 g; TZS: 12.6 g; SZH: 160.4 g; CK: 41.0 g; FH: 42.5 g; SÓ: 5.5 g; CA: 37.5 mg;	EN: 1302.7 kcal; ZS: 42.8 g; TZS: 12.4 g; SZH: 167.2 g; CK: 50.3 g; FH: 55.3 g; SÓ: 3.5 g; CA: 144.8 mg;	EN: 1332.5 kcal; ZS: 35.5 g; TZS: 13.2 g; SZH: 199.8 g; CK: 84.5 g; FH: 51.4 g; SÓ: 4.0 g; CA: 324.5 mg;	EN: 1499.3 kcal; ZS: 73.2 g; TZS: 20.0 g; SZH: 145.1 g; CK: 7.7 g; FH: 63.8 g; SÓ: 6.3 g; CA: 237.0 mg;

GasztViTál	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
Ebéd B	Csontleves (finom metélt) Alk. (1;) EN:113.5kcal ZS:2.4g TZS:0.5g SZH:18.2g CK:1.6g FH:4.4g SÓ:1.5g Bundás kenyér (1;3;6;) EN:545.7kcal ZS:32.6g TZS:4.4g SZH:48.0g CK:1.6g FH:13.4g SÓ:1.5g Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:395.7kcal ZS:11.2g TZS:4.1g SZH:51.5g CK:11.1g FH:17.7g SÓ:1.7g CA:120.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Tejszínes gombakrémleves (1;3;7;) EN:223.9kcal ZS:11.0g TZS:4.1g SZH:20.5g CK:1.7g FH:9.5g SÓ:1.6g CA:78.0mg Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g Cornflakes csirkemell Alk (1;3;7;) EN:887.2kcal ZS:60.8g TZS:8.2g SZH:49.6g CK:4.0g FH:32.7g SÓ:2.2g CA:36.0mg Bécsi burgonyasaláta (10;) EN:377.0kcal ZS:2.4g TZS:0.2g SZH:83.0g CK:5.1g FH:10.8g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Pandúrgulyás leves (1;7;9;10;) EN:456.8kcal ZS:16.7g TZS:6.7g SZH:43.4g CK:1.7g FH:31.5g SÓ:2.1g CA:24.7mg Kapros túrós csusza (1;7;) EN:1026.2kcal ZS:65.5g TZS:30.2g SZH:76.8g CK:8.3g FH:31.2g SÓ:2.5g CA:160.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Csontleves eperlevéllel (1;3;) EN:97.8kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:13.6g CK:1.1g FH:2.5g SÓ:1.5g Sült hal (Hekk filé) (1;4;) EN:1173.4kcal ZS:13.4g TZS:1.1g SZH:7.1g CK:0.0g FH:52.9g SÓ:2.6g Francia saláta (3;7;10;) EN:424.1kcal ZS:23.3g TZS:5.9g SZH:48.1g CK:11.8g FH:11.7g SÓ:3.6g CA:36.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Margarinaluska leves * vzőld (1;3;7;) EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g Fasírt pogácsa (2 db) (1;3;) EN:885.0kcal ZS:80.1g TZS:14.6g SZH:16.4g CK:0.2g FH:24.4g SÓ:2.0g Kelkáposzta főzelék/F (1;) EN:238.8kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:33.1g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:0.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
Napi összesítés	EN: 1175.4 kcal; ZS: 46.7 g; TZS: 9.1 g; SZH: 141.7 g; CK: 15.1 g; FH: 39.8 g; SÓ: 5.5 g; CA: 120.0 mg;	EN: 1656.9 kcal; ZS: 74.9 g; TZS: 12.6 g; SZH: 186.7 g; CK: 11.9 g; FH: 59.0 g; SÓ: 6.4 g; CA: 114.0 mg;	EN: 1603.5 kcal; ZS: 82.7 g; TZS: 37.0 g; SZH: 144.3 g; CK: 10.9 g; FH: 67.1 g; SÓ: 5.3 g; CA: 184.8 mg;	EN: 1815.8 kcal; ZS: 40.8 g; TZS: 7.5 g; SZH: 92.8 g; CK: 13.8 g; FH: 71.4 g; SÓ: 8.4 g; CA: 36.0 mg;	EN: 1460.3 kcal; ZS: 98.8 g; TZS: 19.2 g; SZH: 95.8 g; CK: 3.5 g; FH: 44.7 g; SÓ: 5.9 g; CA: 0.0 mg;