

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28
Gluténmentes	G.G. almaleves/B -Bet- (7;) EN:157.7kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:28.3g CK:20.5g FH:0.8g SÓ:1.1g CA:21.6mg G.G. sertés pörkölt EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	G.G. csirkeragu leves* EN:109.1kcal ZS:2.9g TZS:1.0g SZH:5.4g CK:0.5g FH:14.2g SÓ:1.6g G.G. milánói makaróni (7;) EN:587.4kcal ZS:25.9g TZS:8.4g SZH:62.7g CK:5.6g FH:25.0g SÓ:2.0g CA:133.2mg G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	G.G. zöldségleves* EN:106.5kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:14.1g CK:2.0g FH:1.7g SÓ:1.5g G.G. grill csirkecomb egész EN:370.3kcal ZS:26.0g TZS:8.4g SZH:0.2g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:1.5g G.G. zöldbabfőzelék * (7;) EN:186.2kcal ZS:7.0g TZS:2.1g SZH:25.6g CK:7.9g FH:3.9g SÓ:1.9g CA:14.4mg G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	G.G. paradicsom leves/K EN:175.3kcal ZS:6.1g TZS:0.7g SZH:27.8g CK:13.7g FH:1.7g SÓ:1.5g G.G. rakott burgonya hússal (3;7;) EN:696.4kcal ZS:38.1g TZS:13.3g SZH:57.8g CK:2.9g FH:29.6g SÓ:2.2g CA:181.8mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	G.G. zöldbablev.* (7;) EN:131.8kcal ZS:6.2g TZS:1.2g SZH:15.3g CK:2.9g FH:2.8g SÓ:1.7g CA:5.4mg G.G. rántott csirkemell (3;7;) EN:660.9kcal ZS:49.5g TZS:6.4g SZH:30.4g CK:1.6g FH:22.0g SÓ:1.9g CA:21.6mg G.G. sült burgonya (250g) EN:410.6kcal ZS:19.0g TZS:2.0g SZH:53.0g FH:7.2g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g
Napi összesítés	EN: 1137.9 kcal; ZS: 43.4 g; TZS: 15.6 g; SZH: 150.2 g; CK: 24.3 g; FH: 34.2 g; SÓ: 6.6 g; CA: 21.6 mg;	EN: 871.2 kcal; ZS: 29.4 g; TZS: 9.5 g; SZH: 108.1 g; CK: 8.8 g; FH: 40.9 g; SÓ: 4.9 g; CA: 133.2 mg;	EN: 837.6 kcal; ZS: 38.2 g; TZS: 11.0 g; SZH: 79.9 g; CK: 12.6 g; FH: 38.5 g; SÓ: 6.1 g; CA: 14.4 mg;	EN: 1054.1 kcal; ZS: 44.8 g; TZS: 14.0 g; SZH: 127.1 g; CK: 20.4 g; FH: 33.4 g; SÓ: 5.8 g; CA: 181.8 mg;	EN: 1350.7 kcal; ZS: 75.0 g; TZS: 9.6 g; SZH: 133.0 g; CK: 8.3 g; FH: 33.7 g; SÓ: 7.2 g; CA: 27.0 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28
Gasztvital Ebéd	Tej 0 almaleves/B (1;) EN:148.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:33.7g CK:27.6g FH:0.8g SÓ:0.9g CA:0.0mg Tej 0 kukoricás pulykaragu (1;) EN:185.2kcal ZS:7.7g TZS:1.6g SZH:8.7g CK:0.8g FH:19.7g SÓ:1.5g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g 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	Sertésragu leves* (1;3;) EN:142.3kcal ZS:4.3g TZS:1.4g SZH:8.8g CK:1.0g FH:16.0g SÓ:1.6g Milánói makaróni (sajt 0) (1;) EN:547.2kcal ZS:22.3g TZS:6.1g SZH:60.4g CK:7.6g FH:25.6g SÓ:1.5g CA:16.2mg 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* eperlevéllel (1;3;) EN:120.9kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:18.4g CK:1.9g FH:3.4g SÓ:0.9g Grill csirke /comb egész/ Alk EN:382.5kcal ZS:27.4g TZS:8.6g SZH:0.2g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:1.8g Tej 0 zöldbab főzelék * (1;) EN:154.8kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:21.6g CK:6.4g FH:4.9g SÓ:1.3g 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	Tej 0 paradicsom leves (tészta) (1;9;) EN:230.7kcal ZS:6.4g TZS:0.9g SZH:37.6g CK:23.5g FH:4.6g SÓ:1.4g Tej 0 rakott burg.(husos) (1;3;) EN:478.1kcal ZS:18.6g TZS:4.7g SZH:59.3g CK:0.0g FH:18.4g SÓ:1.4g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tej 0 zöldbableves * (1;) EN:102.6kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:11.9g CK:3.4g FH:2.8g SÓ:1.5g Tej 0 rántott csirkemell (10 dkg) (1;3;) EN:614.0kcal ZS:49.3g TZS:6.0g SZH:18.9g CK:0.2g FH:22.2g SÓ:1.4g Sült burgonya (300g) 1/2 adag EN:418.7kcal ZS:28.0g TZS:3.0g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:0.7g Tej 0 párolt brokkoli* 1/2 adag EN:51.6kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:5.0g CK:1.4g FH:3.0g 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
Napi összesítés	EN: 841.8 kcal; ZS: 13.3 g; TZS: 2.4 g; SZH: 143.9 g; CK: 29.2 g; FH: 34.1 g; SÓ: 4.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 810.0 kcal; ZS: 27.1 g; TZS: 7.5 g; SZH: 93.2 g; CK: 9.4 g; FH: 45.8 g; SÓ: 3.9 g; CA: 16.2 mg;	EN: 778.7 kcal; ZS: 36.1 g; TZS: 9.7 g; SZH: 64.2 g; CK: 9.1 g; FH: 43.8 g; SÓ: 4.9 g;	EN: 872.1 kcal; ZS: 26.0 g; TZS: 5.7 g; SZH: 129.4 g; CK: 25.5 g; FH: 28.1 g; SÓ: 4.4 g;	EN: 1307.5 kcal; ZS: 85.3 g; TZS: 10.9 g; SZH: 96.7 g; CK: 5.8 g; FH: 37.3 g; SÓ: 5.9 g;