

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28
Gasztvital Ebéd A	Burgonyaleves (magyaros)/* (1;9;) EN:391.7kcal ZS:17.3g TZS:5.2g SZH:39.1g CK:0.6g FH:19.6g SÓ:2.1g CA:0.0mg 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 Parajfőzelék *(Normál) (1;7;) EN:323.1kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.9g CK:5.1g FH:11.2g 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	Palócleves -(lapocka) (1;7;) EN:418.0kcal ZS:25.1g TZS:8.8g SZH:26.7g CK:2.3g FH:18.1g SÓ:1.6g CA:24.0mg Almás lepény/F 2 db/adag (1;3;7;) EN:1403.1kcal ZS:47.3g TZS:21.7g SZH:220.3g CK:109.6g FH:16.6g SÓ:0.7g CA:60.0mg 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	Májgombóc leves* (cs.máj) (1;3;) EN:243.6kcal ZS:8.2g TZS:2.1g SZH:23.9g CK:2.4g FH:16.8g SÓ:1.6g CA:0.0mg Cézár saláta (1;6;7;) EN:443.4kcal ZS:16.9g TZS:9.0g SZH:22.8g CK:3.6g FH:44.7g SÓ:2.7g CA:114.5mg 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	Jókai bableves *mir.zöld* (1;3;7;9;) EN:537.4kcal ZS:31.8g TZS:10.1g SZH:34.7g CK:2.2g FH:25.8g SÓ:3.6g CA:18.0mg Tócsni/F (1;3;) EN:712.7kcal ZS:38.7g TZS:4.4g SZH:78.9g CK:0.3g FH:11.7g SÓ:1.3g Zöldfűszeres mártogató (7;) EN:108.3kcal ZS:10.1g TZS:6.7g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:60.0mg 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	Daragaluska lev.*mir.z.*Alk. (1;3;) EN:163.0kcal ZS:7.3g TZS:1.3g SZH:18.7g CK:1.2g FH:5.2g SÓ:1.5g Magyaros csirkemáj (1;) EN:296.1kcal ZS:16.6g TZS:3.4g SZH:8.0g CK:0.0g FH:26.4g SÓ:2.3g Sós burgonya (280g) EN:238.0kcal ZS:0.6g SZH:51.5g FH:7.0g SÓ:1.5g 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
Napi összesítés	EN: 1381.1 kcal; ZS: 58.4 g; TZS: 12.5 g; SZH: 160.0 g; CK: 8.2 g; FH: 48.5 g; SÓ: 5.9 g; CA: 120.0 mg;	EN: 1941.5 kcal; ZS: 72.9 g; TZS: 30.6 g; SZH: 271.0 g; CK: 112.7 g; FH: 39.0 g; SÓ: 3.0 g; CA: 84.0 mg;	EN: 807.5 kcal; ZS: 25.6 g; TZS: 11.2 g; SZH: 70.7 g; CK: 6.8 g; FH: 65.8 g; SÓ: 5.1 g; CA: 114.5 mg;	EN: 1478.9 kcal; ZS: 81.1 g; TZS: 21.3 g; SZH: 139.6 g; CK: 4.5 g; FH: 43.5 g; SÓ: 6.7 g; CA: 78.0 mg;	EN: 825.4 kcal; ZS: 24.9 g; TZS: 4.8 g; SZH: 103.7 g; CK: 3.1 g; FH: 43.2 g; SÓ: 7.0 g;

GasztViTál	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28
Ebéd B	Krumpligombóc leves (1;3;) EN:239.3kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:38.3g CK:0.1g FH:6.3g SÓ:1.5g Bolognai spagetti (1;7;) EN:788.3kcal ZS:35.0g TZS:11.2g SZH:81.6g CK:9.7g FH:37.9g SÓ:2.1g CA:139.0mg 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	Lencseleves tárkonyos (1;7;10;) EN:311.9kcal ZS:7.6g TZS:1.9g SZH:39.6g CK:3.7g FH:15.0g SÓ:1.5g CA:12.0mg Kenyérlángos (1;6;7;) EN:1046.9kcal ZS:55.5g TZS:24.5g SZH:92.8g CK:5.0g FH:34.7g SÓ:4.2g CA:315.0mg 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	Húsleves (finom metélt) (1;3;9;) EN:109.1kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:18.8g CK:1.5g FH:4.4g SÓ:1.5g Hentestokány (sertés lap.) (1;) EN:489.8kcal ZS:40.0g TZS:12.6g SZH:9.6g CK:0.7g FH:22.7g SÓ:2.9g 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	Jókai bableves *mir.zöld* (1;3;7;9;) EN:537.4kcal ZS:31.8g TZS:10.1g SZH:34.7g CK:2.2g FH:25.8g SÓ:3.6g CA:18.0mg Fánk ízzel 2 db/adag (1;3;7;) EN:1718.5kcal ZS:123.2g TZS:18.2g SZH:131.9g CK:44.6g FH:16.4g SÓ:1.3g CA:72.0mg 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	Őszi zöldségleves (tejfölös) (1;7;) EN:255.8kcal ZS:12.2g TZS:4.5g SZH:30.7g CK:1.1g FH:5.1g SÓ:1.5g CA:30.0mg Mézes-mustáros csirke Alk (10;) EN:457.2kcal ZS:28.5g TZS:8.7g SZH:17.1g CK:16.8g FH:31.6g SÓ:2.2g Petr. rizsköret (100g) EN:512.3kcal ZS:18.7g TZS:2.1g SZH:77.6g 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
Napi összesítés	EN: 1148.1 kcal; ZS: 41.4 g; TZS: 12.2 g; SZH: 143.9 g; CK: 10.6 g; FH: 48.4 g; SÓ: 4.3 g; CA: 139.0 mg;	EN: 1479.3 kcal; ZS: 63.6 g; TZS: 26.5 g; SZH: 156.4 g; CK: 9.6 g; FH: 54.0 g; SÓ: 6.5 g; CA: 327.0 mg;	EN: 1106.8 kcal; ZS: 46.9 g; TZS: 13.7 g; SZH: 129.9 g; CK: 3.0 g; FH: 40.7 g; SÓ: 6.7 g;	EN: 2376.3 kcal; ZS: 155.5 g; TZS: 28.4 g; SZH: 190.7 g; CK: 47.6 g; FH: 46.5 g; SÓ: 5.6 g; CA: 90.0 mg;	EN: 1345.7 kcal; ZS: 59.9 g; TZS: 15.4 g; SZH: 149.5 g; CK: 18.7 g; FH: 50.2 g; SÓ: 6.0 g; CA: 30.0 mg;