

Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
Ebéd	Csokonai sertésragu leves (1;7;9;10;12;) EN:169.0kcal ZS:8.2g TZS:2.8g SZH:8.1g CK:1.1g FH:13.9g SÓ:0.6g CA:12.0mg Mák szórat EN:241.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.9g FH:6.3g Főtt tészta (1;) EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Tarhonyaleves (1;9;12;) EN:159.9kcal ZS:4.9g TZS:1.2g SZH:22.4g CK:2.9g FH:4.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Lucskos káposzta (1;) EN:134.4kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:19.6g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:1.3g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Menüsüti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g	Narancsos süttőtök krémleves (1;) EN:158.5kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:33.3g CK:20.4g FH:2.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Pirított tökmag EN:162.3kcal ZS:13.7g TZS:2.6g SZH:5.3g CK:0.3g FH:7.3g SÓ:0.0g Sült csirkecomb felső EN:500.2kcal ZS:38.9g TZS:12.4g SZH:1.7g CK:0.6g FH:33.6g SÓ:3.1g Petrezselymes burgonya (12;) EN:312.9kcal ZS:4.9g TZS:1.0g SZH:53.6g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:1.5g Cékla * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Paradicsomleves (1;6;) EN:210.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:36.7g CK:18.5g FH:3.4g SÓ:1.1g Zöldséges rizseshús EN:629.4kcal ZS:15.1g TZS:3.0g SZH:91.0g CK:1.5g FH:31.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Petrezselymes zöldségleves (1;) EN:108.9kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:11.4g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.0g Sült virsli EN:212.0kcal ZS:17.0g TZS:7.7g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:343.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:50.1g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:0.2g 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 Banán EN:262.5kcal SZH:60.5g FH:3.3g
Ebéd B	Csokonai sertésragu leves (1;7;9;10;12;) EN:169.0kcal ZS:8.2g TZS:2.8g SZH:8.1g CK:1.1g FH:13.9g SÓ:0.6g CA:12.0mg Dejő szórat (1;) EN:214.5kcal ZS:6.3g TZS:0.5g SZH:32.8g CK:25.4g FH:5.5g Főtt tészta (1;) EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Tarhonyaleves (1;9;12;) EN:159.9kcal ZS:4.9g TZS:1.2g SZH:22.4g CK:2.9g FH:4.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Sertéspörkölt EN:175.7kcal ZS:10.5g TZS:2.1g SZH:3.2g CK:0.2g FH:15.9g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;) EN:232.5kcal ZS:12.0g TZS:3.8g SZH:26.0g CK:1.2g FH:4.7g SÓ:1.3g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Menüsüti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g	Narancsos süttőtök krémleves (1;) EN:158.5kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:33.3g CK:20.4g FH:2.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Pirított tökmag EN:162.3kcal ZS:13.7g TZS:2.6g SZH:5.3g CK:0.3g FH:7.3g SÓ:0.0g Temesvári csirkeragu (7;) EN:191.2kcal ZS:10.3g TZS:2.6g SZH:6.4g CK:1.3g FH:17.8g SÓ:1.3g CA:13.5mg Párolt bulgur (1;) EN:368.6kcal ZS:3.9g TZS:0.2g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Paradicsomleves (1;6;) EN:210.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:36.7g CK:18.5g FH:3.4g SÓ:1.1g Köményes sertéssült EN:153.8kcal ZS:7.9g TZS:2.7g SZH:0.7g CK:0.2g FH:18.6g SÓ:1.3g Burgonyapüré (7;12;) EN:271.9kcal ZS:6.2g TZS:3.0g SZH:41.9g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Petrezselymes zöldségleves (1;) EN:108.9kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:11.4g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.0g Csirkemáj rizottó (9;) EN:567.7kcal ZS:13.6g TZS:2.6g SZH:83.1g CK:0.4g FH:27.6g SÓ:2.9g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g Banán EN:262.5kcal SZH:60.5g FH:3.3g