

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:138.0kcal ZS:6.4g TZS:2.2g SZH:7.1g CK:1.0g FH:11.6g SÓ:0.4g CA:9.6mg Hosszúmetélt tészta (1;) EN:362.2kcal ZS:8.6g TZS:1.4g SZH:59.2g CK:2.2g FH:10.4g SÓ:0.2g Mák szórát EN:186.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:24.8g CK:20.0g FH:4.2g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:145.5kcal ZS:9.8g TZS:1.7g SZH:11.7g CK:2.0g FH:2.1g SÓ:0.4g CA:0.0mg Lucskos káposzta EN:106.3kcal ZS:3.2g TZS:0.3g SZH:14.6g CK:0.2g FH:3.8g SÓ:1.1g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g	Narancsos süttők krémleves (1;7;12;) EN:202.6kcal ZS:7.3g TZS:3.8g SZH:29.4g CK:13.8g FH:3.5g SÓ:0.4g CA:36.0mg Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Sült csirkecomb felső EN:445.3kcal ZS:31.1g TZS:10.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:38.1g SÓ:0.9g CA:0.0mg Petrezselymes burgonya (12;) EN:341.3kcal ZS:12.5g TZS:5.6g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.4g Cékla saláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g	Paradicsomleves (1;) EN:185.6kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:26.8g CK:10.7g FH:3.7g SÓ:0.2g Zöldséges sertésrizseshús EN:506.9kcal ZS:13.5g TZS:2.7g SZH:68.4g CK:0.0g FH:27.6g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Petrezselymes zöldségleves (1;) EN:100.1kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:11.1g CK:0.6g FH:2.3g SÓ:0.0g Sült virsli EN:160.4kcal ZS:13.9g TZS:5.0g SZH:1.7g FH:7.2g SÓ:1.3g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:354.7kcal ZS:8.2g TZS:0.9g SZH:49.9g CK:4.1g FH:18.6g SÓ:0.3g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Banán EN:105.0kcal SZH:24.2g FH:1.3g
Ebéd B	Zöldségraguleves (1;7;) EN:201.9kcal ZS:9.9g TZS:2.7g SZH:16.9g CK:2.0g FH:9.3g SÓ:0.4g CA:54.8mg Hosszúmetélt tészta (1;) EN:362.2kcal ZS:8.6g TZS:1.4g SZH:59.2g CK:2.2g FH:10.4g SÓ:0.2g Mák szórát EN:186.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:24.8g CK:20.0g FH:4.2g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:145.5kcal ZS:9.8g TZS:1.7g SZH:11.7g CK:2.0g FH:2.1g SÓ:0.4g CA:0.0mg Lucskos káposzta EN:106.3kcal ZS:3.2g TZS:0.3g SZH:14.6g CK:0.2g FH:3.8g SÓ:1.1g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g	Narancsos süttők krémleves (1;7;12;) EN:202.6kcal ZS:7.3g TZS:3.8g SZH:29.4g CK:13.8g FH:3.5g SÓ:0.4g CA:36.0mg Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Roston tofu (6;) EN:143.7kcal ZS:11.3g TZS:1.7g SZH:1.4g CK:0.1g FH:0.7g SÓ:9.0g CA:0.0mg Petrezselymes burgonya (12;) EN:341.3kcal ZS:12.5g TZS:5.6g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.4g Cékla saláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g	Paradicsomleves (1;) EN:185.6kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:26.8g CK:10.7g FH:3.7g SÓ:0.2g Zöldséges rizottó EN:398.1kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:79.6g CK:1.7g FH:10.7g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Petrezselymes zöldségleves (1;) EN:100.1kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:11.1g CK:0.6g FH:2.3g SÓ:0.0g Zöldségvagdalt (1;6;) EN:108.9kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:14.8g CK:2.2g FH:2.8g SÓ:0.2g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:354.7kcal ZS:8.2g TZS:0.9g SZH:49.9g CK:4.1g FH:18.6g SÓ:0.3g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Banán EN:105.0kcal SZH:24.2g FH:1.3g