

Gasztvital	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Ebéd A	Lencsegulyás sertéshússal (1;3;) EN:412.4kcal ZS:16.8g TZS:3.5g SZH:38.6g CK:1.1g FH:21.5g SÓ:1.4g CA:0.0mg Mák szórat EN:219.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:22.2g CK:15.4g FH:6.3g Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.9g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Pulykaapró feltét (1;) EN:168.0kcal ZS:8.7g TZS:1.5g SZH:8.3g CK:0.0g FH:13.6g SÓ:1.9g CA:0.0mg Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:154.3kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:21.8g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Körteleves (1;7;) EN:148.1kcal ZS:1.8g TZS:0.8g SZH:32.9g CK:26.5g FH:3.6g SÓ:2.8g CA:66.0mg Panírozott halpárna (1;4;) EN:337.4kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.7g CK:0.9g FH:14.5g SÓ:2.0g Zöldséges rizs EN:432.2kcal ZS:13.7g TZS:1.6g SZH:69.0g CK:2.0g FH:9.0g SÓ:1.4g Majonéz (3;10;) EN:205.0kcal ZS:19.4g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:3.5g FH:0.5g SÓ:0.8g	Kukoricadaragaluskaleves (1;3;) EN:166.6kcal ZS:5.4g TZS:0.7g SZH:24.0g CK:2.7g FH:4.6g SÓ:0.3g Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:412.8kcal ZS:10.9g TZS:2.4g SZH:56.1g CK:14.0g FH:18.0g SÓ:1.6g CA:96.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Paradicsomleves (1;) EN:275.0kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:52.7g CK:10.4g FH:7.9g SÓ:0.9g Brassói aprópecsenye EN:432.4kcal ZS:37.1g TZS:11.0g SZH:4.7g CK:0.0g FH:19.8g SÓ:1.5g Mongol saláta * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Ebéd B	Lencsegulyás sertéshússal (1;3;) EN:412.4kcal ZS:16.8g TZS:3.5g SZH:38.6g CK:1.1g FH:21.5g SÓ:1.4g CA:0.0mg Tejföl (7;) EN:52.8kcal ZS:4.8g TZS:4.0g SZH:1.4g CK:1.4g FH:1.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tehéntúró (7;) EN:56.4kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:1.4g CK:1.4g FH:6.4g SÓ:0.0g CA:32.0mg Spagetti (1;) EN:397.0kcal ZS:10.6g TZS:1.3g SZH:64.5g CK:3.1g FH:11.3g SÓ:1.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Sertés vagdalt (1;3;) EN:523.6kcal ZS:35.6g TZS:7.4g SZH:32.2g CK:0.8g FH:18.4g SÓ:1.9g CA:0.0mg Parajfőzelék (1;7;) EN:259.0kcal ZS:14.1g TZS:2.0g SZH:24.3g CK:2.5g FH:6.9g SÓ:1.0g CA:60.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Körteleves (1;7;) EN:148.1kcal ZS:1.8g TZS:0.8g SZH:32.9g CK:26.5g FH:3.6g SÓ:2.8g CA:66.0mg Zöldfűszeres csirkeapró EN:160.6kcal ZS:5.9g TZS:2.0g SZH:2.3g CK:0.0g FH:23.9g SÓ:1.3g CA:0.0mg Párolt köles EN:528.7kcal ZS:9.6g TZS:1.8g SZH:93.6g CK:7.8g FH:14.3g SÓ:0.9g Mongol saláta * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Kukoricadaragaluskaleves (1;3;) EN:166.6kcal ZS:5.4g TZS:0.7g SZH:24.0g CK:2.7g FH:4.6g SÓ:0.3g Sertéspörkölt EN:452.4kcal ZS:37.2g TZS:8.9g SZH:9.1g CK:0.0g FH:19.8g SÓ:1.9g Tökfőzelék (1;7;) EN:364.5kcal ZS:18.6g TZS:5.8g SZH:44.5g CK:23.0g FH:4.5g SÓ:1.0g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Paradicsomleves (1;) EN:275.0kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:52.7g CK:10.4g FH:7.9g SÓ:0.9g Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g Bulgur köret (1;) EN:435.2kcal ZS:14.9g TZS:1.4g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.9g Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 2353.9 kcal; ZS: 75.8 g; TZS: 17.7 g; SZH: 309.5 g; CK: 26.5 g; FH: 91.4 g; SÓ: 6.5 g; CA: 32.0 mg;	EN: 1566.9 kcal; ZS: 69.8 g; TZS: 17.1 g; SZH: 180.5 g; CK: 63.9 g; FH: 49.0 g; SÓ: 6.3 g; CA: 60.0 mg;	EN: 1982.5 kcal; ZS: 71.8 g; TZS: 11.4 g; SZH: 264.4 g; CK: 68.9 g; FH: 71.4 g; SÓ: 12.8 g; CA: 132.0 mg;	EN: 2090.3 kcal; ZS: 87.9 g; TZS: 21.5 g; SZH: 239.1 g; CK: 42.4 g; FH: 73.9 g; SÓ: 6.4 g; CA: 96.0 mg;	EN: 2186.6 kcal; ZS: 114.9 g; TZS: 19.4 g; SZH: 217.3 g; CK: 32.9 g; FH: 67.6 g; SÓ: 8.5 g;