

Gasztvital	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Ebéd A	Gombaleves (1;3;) EN:144.8kcal ZS:8.4g TZS:1.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:0.3g Bolognai spagetti szárnyashúsból (1;) EN:581.3kcal ZS:14.8g TZS:2.4g SZH:80.4g CK:14.6g FH:29.8g SÓ:0.5g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Téli Zöldségleves (1;3;9;) EN:99.0kcal ZS:3.5g TZS:0.5g SZH:13.0g CK:1.2g FH:3.2g SÓ:1.4g Fasírt golyó (1;6;) EN:334.5kcal ZS:26.0g TZS:3.8g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:321.8kcal ZS:11.5g TZS:3.2g SZH:37.5g CK:15.5g FH:14.3g SÓ:0.5g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Körte leves (1;7;) EN:171.1kcal ZS:5.2g TZS:3.0g SZH:31.3g CK:24.9g FH:2.8g SÓ:2.7g Rántott halrúd (1;4;) EN:282.6kcal ZS:21.0g TZS:2.2g SZH:14.3g CK:0.4g FH:8.3g SÓ:0.4g Petrezselymes burgonya (12;) EN:341.3kcal ZS:12.5g TZS:5.6g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.4g Csalamádé (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:4.6g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.0g	Daragaluska leves (1;3;) EN:172.2kcal ZS:10.2g TZS:1.8g SZH:15.6g CK:3.0g FH:4.1g SÓ:0.3g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:464.4kcal ZS:15.0g TZS:4.8g SZH:53.4g CK:5.1g FH:21.4g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Burgonyás tarhonyaleves (1;12;) EN:167.7kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:22.3g CK:0.8g FH:3.6g SÓ:0.3g Lucskos káposzta (1;7;) EN:272.7kcal ZS:11.6g TZS:4.2g SZH:18.3g CK:1.0g FH:21.7g SÓ:1.4g Tejföl öntet (7;) EN:55.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.2g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g
Ebéd B	Gombaleves (1;3;) EN:144.8kcal ZS:8.4g TZS:1.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:0.3g Vega Bolognai spagetti (1;9;) EN:394.8kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:75.2g CK:7.8g FH:13.1g SÓ:1.1g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Téli Zöldségleves (1;3;9;) EN:99.0kcal ZS:3.5g TZS:0.5g SZH:13.0g CK:1.2g FH:3.2g SÓ:1.4g Zöldségvagdalt (1;6;) EN:124.8kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:17.1g CK:2.7g FH:3.2g SÓ:0.2g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:321.8kcal ZS:11.5g TZS:3.2g SZH:37.5g CK:15.5g FH:14.3g SÓ:0.5g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Körte leves (1;7;) EN:171.1kcal ZS:5.2g TZS:3.0g SZH:31.3g CK:24.9g FH:2.8g SÓ:2.7g Rántott halrúd (1;4;) EN:282.6kcal ZS:21.0g TZS:2.2g SZH:14.3g CK:0.4g FH:8.3g SÓ:0.4g Petrezselymes burgonya (12;) EN:341.3kcal ZS:12.5g TZS:5.6g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.4g Csalamádé (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:4.6g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.0g	Daragaluska leves (1;3;) EN:172.2kcal ZS:10.2g TZS:1.8g SZH:15.6g CK:3.0g FH:4.1g SÓ:0.3g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:464.4kcal ZS:15.0g TZS:4.8g SZH:53.4g CK:5.1g FH:21.4g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Burgonyás tarhonyaleves (1;12;) EN:167.7kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:22.3g CK:0.8g FH:3.6g SÓ:0.3g Lucskos káposzta vega (1;6;7;) EN:274.3kcal ZS:13.6g TZS:3.8g SZH:18.9g CK:1.3g FH:17.3g SÓ:1.3g Tejföl öntet (7;) EN:55.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.2g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g