

GasztVital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
Ebéd	Sertés raguleves (1;9;) EN:197.4kcal ZS:7.3g TZS:1.6g SZH:15.1g CK:1.4g FH:15.9g SÓ:2.0g	Panírozott dino szelet (sütőben sütve) (1;3;6;7;9;10;) EN:400.8kcal ZS:29.4g TZS:4.4g SZH:23.0g CK:0.8g FH:9.5g SÓ:1.3g Rizs köret EN:564.6kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:116.3g FH:13.9g SÓ:0.0g	Chilis bab sertéshússal EN:576.8kcal ZS:13.9g TZS:4.4g SZH:67.2g CK:7.7g FH:37.1g SÓ:1.7g	Csirkepaprikás (1;7;) EN:271.6kcal ZS:17.7g TZS:5.3g SZH:8.6g CK:1.0g FH:18.6g SÓ:1.4g Bulgur köret (1;) EN:452.2kcal ZS:4.3g TZS:0.2g SZH:86.6g CK:12.4g FH:16.1g SÓ:0.0g	Főtt tészta (1;) EN:415.4kcal ZS:12.1g TZS:1.6g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:0.0g Mák szórat EN:241.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.9g FH:6.3g