

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
Ebéd A	FokhagymakréMLEVES (1;7;) EN:170.0kcal ZS:4.5g TZS:2.4g SZH:27.0g CK:1.7g FH:4.7g SÓ:0.9g CA:15.0mg TÖKFŐZELÉK (1;7;) EN:289.4kcal ZS:15.4g TZS:5.1g SZH:32.3g CK:10.8g FH:4.2g SÓ:1.8g CA:36.0mg Burgonyakrokett (feltét) (1;3;) EN:394.5kcal ZS:28.5g TZS:3.0g SZH:39.2g FH:3.6g SÓ:10.8g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:165.9kcal ZS:4.2g TZS:0.4g SZH:21.7g CK:2.7g FH:7.5g SÓ:5.2g CA:0.0mg Gránátos kocka (1;12;) EN:601.8kcal ZS:11.0g TZS:1.3g SZH:104.0g CK:4.5g FH:18.3g SÓ:5.0g CA:0.0mg	Paradicsomleves (1;9;) EN:284.3kcal ZS:9.9g TZS:1.1g SZH:42.6g CK:25.4g FH:4.6g SÓ:4.9g Túrós tészta (1;7;) EN:704.9kcal ZS:30.4g TZS:15.4g SZH:77.8g CK:9.3g FH:29.0g SÓ:1.2g CA:160.0mg	SajtkréMLEVES (1;3;7;) EN:308.1kcal ZS:14.6g TZS:11.6g SZH:24.9g CK:4.0g FH:7.7g SÓ:1.6g CA:350.8mg Rántott gomba (mir) (1;3;6;7;) EN:620.0kcal ZS:55.3g TZS:6.5g SZH:17.7g CK:1.4g FH:7.2g SÓ:1.2g Rizi-bizi EN:401.9kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:67.7g FH:10.7g SÓ:3.0g	Lebbencsleves (1;12;) EN:185.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:28.9g CK:0.9g FH:4.9g SÓ:4.5g CA:0.0mg Zöldséges bulgur (1;) EN:390.4kcal ZS:10.9g TZS:1.0g SZH:60.9g CK:10.8g FH:11.4g SÓ:3.1g
Ebéd B	FokhagymakréMLEVES (1;7;) EN:170.0kcal ZS:4.5g TZS:2.4g SZH:27.0g CK:1.7g FH:4.7g SÓ:0.9g CA:15.0mg Bácskai rizseshús EN:625.7kcal ZS:27.7g TZS:7.9g SZH:67.7g CK:0.7g FH:25.9g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Gulyásleves sertésből (1;9;12;) EN:312.5kcal ZS:17.9g TZS:4.9g SZH:22.2g CK:0.7g FH:13.9g SÓ:2.0g CA:0.0mg Rizskoch baracklekvárral (3;7;) EN:722.4kcal ZS:14.8g TZS:7.1g SZH:118.6g CK:60.7g FH:16.4g SÓ:1.0g CA:240.0mg	Tárkonyos csirkeraguleves (7;12;) EN:181.6kcal ZS:9.1g TZS:4.0g SZH:9.0g CK:0.5g FH:15.1g SÓ:1.0g CA:24.0mg Dejós nudli (1;3;) EN:855.1kcal ZS:19.1g TZS:1.6g SZH:111.1g CK:20.9g FH:23.3g SÓ:5.2g	Bakonyi sertés raguleves (1;7;) EN:267.1kcal ZS:17.6g TZS:7.5g SZH:11.7g CK:2.6g FH:15.0g SÓ:1.5g CA:24.0mg SóskaFőzelék 1/2 főtt burgonyával (1;7;12;) EN:329.1kcal ZS:9.8g TZS:3.6g SZH:50.1g CK:21.1g FH:5.8g SÓ:1.6g CA:24.0mg Főtt tojás 1db (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g	Lebbencsleves (1;12;) EN:185.3kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:28.9g CK:0.9g FH:4.9g SÓ:4.5g CA:0.0mg Erdélyi rakott káposzta (7;) EN:692.7kcal ZS:41.0g TZS:15.4g SZH:55.0g CK:1.2g FH:25.7g SÓ:7.9g CA:60.0mg
Ebéd C	Májgaluska leves* (cs.máj) (1;3;9;) EN:256.6kcal ZS:12.7g TZS:2.1g SZH:22.0g CK:2.0g FH:12.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg Grillezett csirkemell EN:139.9kcal ZS:5.4g TZS:1.2g SZH:0.2g FH:21.2g SÓ:1.1g Burgonyapüré (7;12;) EN:299.6kcal ZS:6.9g TZS:3.1g SZH:47.3g CK:1.3g FH:7.1g SÓ:1.1g CA:30.0mg	Zöldborsóleves (1;3;) EN:165.9kcal ZS:4.2g TZS:0.4g SZH:21.7g CK:2.7g FH:7.5g SÓ:5.2g CA:0.0mg Csirkepaprikás (1;7;) EN:308.9kcal ZS:16.0g TZS:5.8g SZH:8.6g CK:0.7g FH:30.9g SÓ:3.5g CA:24.0mg Galuska (1;3;) EN:489.4kcal ZS:17.0g TZS:2.5g SZH:66.0g CK:1.7g FH:14.5g SÓ:6.5g	Paradicsomleves (1;9;) EN:284.3kcal ZS:9.9g TZS:1.1g SZH:42.6g CK:25.4g FH:4.6g SÓ:4.9g Csikós tokány (1;7;) EN:594.6kcal ZS:49.6g TZS:17.1g SZH:7.8g CK:0.9g FH:26.8g SÓ:3.6g CA:30.0mg Tésztaköret (szarvacska) (1;) EN:382.2kcal ZS:9.1g TZS:0.8g SZH:57.6g CK:3.8g FH:13.5g SÓ:3.0g	Bakonyi sertés raguleves (1;7;) EN:267.1kcal ZS:17.6g TZS:7.5g SZH:11.7g CK:2.6g FH:15.0g SÓ:1.5g CA:24.0mg Mézes mustáros csirkescsík (7;10;) EN:296.0kcal ZS:13.6g TZS:4.0g SZH:9.9g CK:5.7g FH:31.5g SÓ:1.9g CA:15.0mg Rizi-bizi EN:401.9kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:67.7g FH:10.7g SÓ:3.0g	Kertészleves csirkehússal (9;) EN:148.8kcal ZS:8.1g TZS:1.4g SZH:6.2g CK:1.0g FH:14.4g SÓ:2.1g CA:0.0mg Milánói spagetti (1;7;) EN:662.9kcal ZS:21.7g TZS:8.6g SZH:80.0g CK:6.3g FH:37.1g SÓ:7.7g CA:160.0mg