

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Ebéd A	Babgulyás leves sertés (1;3;9;) EN:532.9kcal ZS:31.1g TZS:6.3g SZH:36.1g CK:4.0g FH:22.6g SÓ:2.1g	Árpagyöngyleves (1;) EN:193.5kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:25.1g CK:4.4g FH:4.3g SÓ:1.7g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:261.2kcal ZS:20.2g TZS:4.0g SZH:15.1g CK:1.9g FH:3.2g SÓ:1.8g	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:69.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.1g CK:3.5g FH:2.7g SÓ:2.4g	Meggyleves (1;7;) EN:234.7kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:49.5g CK:39.7g FH:2.7g SÓ:0.7g	Kertészleves EN:101.1kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:11.7g CK:2.9g FH:3.6g SÓ:1.0g	Brokkolikrémleves (1;7;) EN:178.0kcal ZS:5.9g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:1.5g FH:7.0g SÓ:1.7g
	Tejbedara (1;7;) EN:418.4kcal ZS:12.8g TZS:7.1g SZH:60.1g CK:23.6g FH:16.2g SÓ:0.4g	Sült virsli EN:230.4kcal ZS:18.0g TZS:2.6g SZH:3.6g CK:0.4g FH:13.2g SÓ:2.5g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g	Csirkepörkölt EN:225.7kcal ZS:12.9g TZS:4.0g SZH:4.8g CK:0.0g FH:21.7g SÓ:2.3g	Rántott sertésszelet (1;3;) EN:1194.2kcal ZS:84.6g TZS:12.3g SZH:70.2g CK:0.5g FH:35.9g SÓ:2.6g	Csirkepaprikás (1;7;) EN:324.8kcal ZS:19.8g TZS:6.1g SZH:8.6g CK:1.0g FH:27.0g SÓ:1.4g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g
	Fahéj szórát EN:68.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:16.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	Finomfőzelék (1;7;) EN:320.7kcal ZS:13.4g TZS:4.4g SZH:41.6g CK:19.0g FH:7.8g SÓ:1.8g	Paradicsomos-halas penne (1;4;) EN:821.4kcal ZS:9.1g TZS:1.8g SZH:143.0g CK:18.9g FH:39.8g SÓ:0.6g	Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:287.1kcal ZS:10.2g TZS:2.9g SZH:39.5g CK:0.7g FH:5.8g SÓ:0.9g	Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	Tészta köret (1;) EN:534.4kcal ZS:20.4g TZS:2.0g SZH:67.2g CK:4.4g FH:15.8g SÓ:1.4g	Reszelt csirkemáj (1;) EN:234.6kcal ZS:9.6g TZS:2.6g SZH:9.4g CK:0.0g FH:25.1g SÓ:1.2g
	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g 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		Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g		Hagymás tört burgonya (12;) EN:423.9kcal ZS:9.9g TZS:1.0g SZH:66.9g FH:9.1g SÓ:1.4g
	Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g						
Ebéd B	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:177.6kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:18.7g CK:1.5g FH:3.4g SÓ:1.6g	Árpagyöngyleves (1;) EN:193.5kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:25.1g CK:4.4g FH:4.3g SÓ:1.7g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:261.2kcal ZS:20.2g TZS:4.0g SZH:15.1g CK:1.9g FH:3.2g SÓ:1.8g	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:69.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.1g CK:3.5g FH:2.7g SÓ:2.4g	Meggyleves (1;7;) EN:234.7kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:49.5g CK:39.7g FH:2.7g SÓ:0.7g	Kertészleves EN:101.1kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:11.7g CK:2.9g FH:3.6g SÓ:1.0g	Brokkolikrémleves (1;7;) EN:178.0kcal ZS:5.9g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:1.5g FH:7.0g SÓ:1.7g
	Tejbedara (1;7;) EN:418.4kcal ZS:12.8g TZS:7.1g SZH:60.1g CK:23.6g FH:16.2g SÓ:0.4g	Falafel (1;) EN:407.8kcal ZS:30.0g TZS:3.3g SZH:25.0g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:0.9g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g	Zöldségpörkölt EN:110.1kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:8.3g CK:2.8g FH:1.5g SÓ:1.7g	Rántott sajt (1;3;7;) EN:731.0kcal ZS:52.6g TZS:18.6g SZH:37.8g CK:2.5g FH:25.2g SÓ:2.2g	Tofupaprikás (1;6;7;) EN:271.3kcal ZS:18.2g TZS:4.2g SZH:11.8g CK:1.1g FH:14.0g SÓ:1.3g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g
	Fahéj szórát EN:68.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:16.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	Finomfőzelék (1;7;) EN:320.7kcal ZS:13.4g TZS:4.4g SZH:41.6g CK:19.0g FH:7.8g SÓ:1.8g	Paradicsomos-halas penne (1;4;) EN:821.4kcal ZS:9.1g TZS:1.8g SZH:143.0g CK:18.9g FH:39.8g SÓ:0.6g	Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:287.1kcal ZS:10.2g TZS:2.9g SZH:39.5g CK:0.7g FH:5.8g SÓ:0.9g	Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	Tészta köret (1;) EN:534.4kcal ZS:20.4g TZS:2.0g SZH:67.2g CK:4.4g FH:15.8g SÓ:1.4g	Gombabrossói aprópecsenye (12;) EN:1116.1kcal ZS:92.7g TZS:10.0g SZH:55.1g CK:0.1g FH:8.6g SÓ:1.0g
	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g 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		Majonéz (3;10;) EN:205.0kcal ZS:19.4g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:3.5g FH:0.5g SÓ:0.8g		Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g
	Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g						
Napi összesítés	EN: 2277.6 kcal; ZS: 67.8 g; TZS: 22.2 g; SZH: 333.4 g; CK: 86.0 g; FH: 73.6 g; SÓ: 6.6 g;	EN: 2162.6 kcal; ZS: 92.6 g; TZS: 17.4 g; SZH: 265.8 g; CK: 49.0 g; FH: 58.6 g; SÓ: 12.8 g;	EN: 2403.8 kcal; ZS: 75.0 g; TZS: 21.0 g; SZH: 327.6 g; CK: 43.6 g; FH: 98.0 g; SÓ: 5.4 g;	EN: 1049.8 kcal; ZS: 41.9 g; TZS: 10.8 g; SZH: 118.5 g; CK: 11.2 g; FH: 40.2 g; SÓ: 10.6 g;	EN: 3531.0 kcal; ZS: 171.9 g; TZS: 38.5 g; SZH: 400.6 g; CK: 87.0 g; FH: 90.2 g; SÓ: 11.7 g;	EN: 1866.9 kcal; ZS: 87.0 g; TZS: 15.1 g; SZH: 178.1 g; CK: 16.7 g; FH: 79.7 g; SÓ: 7.3 g;	EN: 2248.7 kcal; ZS: 129.8 g; TZS: 24.5 g; SZH: 192.1 g; CK: 5.4 g; FH: 59.4 g; SÓ: 9.2 g;