

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Ebéd A	Tavaszi zöldségleves (1;3;) EN:282.8kcal ZS:19.9g TZS:2.3g SZH:20.2g CK:3.6g FH:5.0g SÓ:0.1g	Magyaros burgonyaleves (1;12;) EN:257.2kcal ZS:7.0g TZS:2.5g SZH:38.7g CK:0.4g FH:6.0g SÓ:0.2g	Meggyleves (1;7;) EN:234.7kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:49.5g CK:39.7g FH:2.7g SÓ:0.7g	Erőleves EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:298.8kcal ZS:8.0g TZS:1.0g SZH:43.9g CK:20.1g FH:9.7g SÓ:0.2g	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
	Bakonyi csirkeragu (1;7;) EN:401.9kcal ZS:26.0g TZS:6.1g SZH:20.7g CK:1.1g FH:19.9g SÓ:1.6g	Sertéspörkölt EN:520.1kcal ZS:42.9g TZS:10.4g SZH:9.5g CK:0.0g FH:23.5g SÓ:2.3g	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	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	Vadas csirkeragu (1;7;9;10;) EN:310.6kcal ZS:13.4g TZS:4.8g SZH:17.6g CK:6.7g FH:27.9g SÓ:0.2g	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
	Tészta köret (1;) EN:756.9kcal ZS:31.6g TZS:3.1g SZH:90.5g CK:5.9g FH:21.2g SÓ:1.4g	Finomfőzelék (1;7;) EN:320.7kcal ZS:13.4g TZS:4.4g SZH:41.6g CK:19.0g FH:7.8g SÓ:1.8g	Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	Sült virsli EN:230.4kcal ZS:18.0g TZS:2.6g SZH:3.6g CK:0.4g FH:13.2g SÓ:2.5g	Spagetti (1;) EN:431.9kcal ZS:10.7g TZS:1.3g SZH:71.7g CK:3.5g FH:12.5g SÓ:1.5g	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
	Menü süti (1;3;7;) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g		Tartármártás (3;7;10;) EN:234.5kcal ZS:20.5g TZS:5.8g SZH:9.7g CK:8.2g FH:1.4g SÓ:1.7g	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	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		Hagymás tört burgonya (12;) EN:423.9kcal ZS:9.9g TZS:1.0g SZH:66.9g FH:9.1g SÓ:1.4g
Ebéd B	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	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:260.0kcal ZS:5.2g TZS:4.2g SZH:49.2g CK:41.4g FH:2.7g SÓ:0.0g	BrokkolikréMLEves (1;7;) EN:178.0kcal ZS:5.9g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:1.5g FH:7.0g SÓ:1.7g	Kertészleves EN:101.1kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:11.7g CK:2.9g FH:3.6g SÓ:1.0g
	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	Kukoricás csirkeragu EN:355.3kcal ZS:21.4g TZS:2.9g SZH:14.7g CK:6.6g FH:23.5g SÓ:1.2g	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	Csirkepaprikás (1;7;) EN:324.8kcal ZS:19.8g TZS:6.1g SZH:8.6g CK:1.0g FH:27.0g SÓ:1.4g
	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	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	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	Reszelt csirkemáj (1;) EN:234.6kcal ZS:9.6g TZS:2.6g SZH:9.4g CK:0.0g FH:25.1g SÓ:1.2g	Tészta köret (1;) EN:534.4kcal ZS:20.4g TZS:2.0g SZH:67.2g CK:4.4g FH:15.8g SÓ:1.4g
	Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g		Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	Menü süti (1;3;7;) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g		Hagymás tört burgonya (12;) EN:423.9kcal ZS:9.9g TZS:1.0g SZH:66.9g FH:9.1g SÓ:1.4g	
Napi összesítés	EN: 2701.8 kcal; ZS: 129.8 g; TZS: 30.4 g; SZH: 280.9 g; CK: 71.8 g; FH: 88.0 g; SÓ: 5.8 g;	EN: 1842.6 kcal; ZS: 102.8 g; TZS: 25.3 g; SZH: 160.1 g; CK: 43.2 g; FH: 62.6 g; SÓ: 10.4 g;	EN: 2603.0 kcal; ZS: 115.0 g; TZS: 24.6 g; SZH: 326.7 g; CK: 60.4 g; FH: 61.0 g; SÓ: 12.8 g;	EN: 1397.2 kcal; ZS: 65.2 g; TZS: 18.4 g; SZH: 139.1 g; CK: 26.7 g; FH: 53.9 g; SÓ: 11.7 g;	EN: 2148.3 kcal; ZS: 64.1 g; TZS: 14.8 g; SZH: 297.1 g; CK: 78.4 g; FH: 87.8 g; SÓ: 4.5 g;	EN: 1846.8 kcal; ZS: 72.6 g; TZS: 17.5 g; SZH: 192.8 g; CK: 10.5 g; FH: 88.4 g; SÓ: 8.1 g;	EN: 1846.8 kcal; ZS: 72.6 g; TZS: 17.5 g; SZH: 192.8 g; CK: 10.5 g; FH: 88.4 g; SÓ: 8.1 g;