

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
Ebéd A	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;) EN:123.6kcal ZS:3.0g TZS:1.6g SZH:12.2g CK:3.4g FH:10.7g SÓ:1.5g CA:0.0mg Mák szórat EN:219.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:22.2g CK:15.4g FH:6.3g Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.9g Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	Árpagyöngyleves (1;) EN:171.5kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:20.9g CK:4.4g FH:3.5g SÓ:1.4g Csirkeapró feltét (1;) EN:169.8kcal ZS:8.9g TZS:1.6g SZH:8.3g CK:0.0g FH:12.9g SÓ:1.9g CA:0.0mg Finomfőzelék (1;7;) EN:213.7kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:24.9g CK:12.7g FH:5.8g SÓ:1.5g CA:60.0mg Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:281.6kcal ZS:7.3g TZS:0.9g SZH:42.2g CK:20.1g FH:8.9g SÓ:0.2g CA:0.0mg Bolognai spagetti sertés (1;) EN:808.5kcal ZS:27.7g TZS:9.4g SZH:102.9g CK:40.0g FH:37.1g SÓ:19.3g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Rakott burgonya kolbásszal (3;7;12;) EN:497.1kcal ZS:22.5g TZS:8.5g SZH:44.5g CK:0.9g FH:24.0g SÓ:1.9g CA:0.0mg Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Téli almaleves (1;7;) EN:326.4kcal ZS:6.9g TZS:5.6g SZH:61.4g CK:51.1g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sült csirkemell EN:139.5kcal ZS:5.4g TZS:1.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:21.2g SÓ:0.6g Burgonyapüré (7;12;) EN:408.5kcal ZS:11.0g TZS:6.3g SZH:58.7g CK:10.8g FH:13.6g SÓ:1.6g CA:258.4mg Cékla saláta * (10;) EN:42.0kcal ZS:0.2g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g
Ebéd B	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;) EN:123.6kcal ZS:3.0g TZS:1.6g SZH:12.2g CK:3.4g FH:10.7g SÓ:1.5g CA:0.0mg Sonkás kocka (1;3;7;) EN:528.6kcal ZS:17.4g TZS:8.2g SZH:67.6g CK:5.5g FH:25.4g SÓ:3.6g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	Árpagyöngyleves (1;) EN:171.5kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:20.9g CK:4.4g FH:3.5g SÓ:1.4g Főtt sertéskaraj EN:327.5kcal ZS:21.4g TZS:5.7g SZH:0.6g CK:0.0g FH:31.5g SÓ:1.6g Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:221.8kcal ZS:2.6g TZS:2.0g SZH:47.0g CK:37.1g FH:1.7g SÓ:0.8g CA:0.0mg Főtt burgonya (12;) EN:300.8kcal ZS:0.6g SZH:58.9g FH:8.0g SÓ:0.9g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:281.6kcal ZS:7.3g TZS:0.9g SZH:42.2g CK:20.1g FH:8.9g SÓ:0.2g CA:0.0mg Csirkepaprikás (1;7;) EN:255.4kcal ZS:15.8g TZS:4.8g SZH:7.1g CK:0.8g FH:20.4g SÓ:1.1g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:435.2kcal ZS:14.9g TZS:1.4g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.9g	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Székelykáposzta (1;7;) EN:597.7kcal ZS:41.6g TZS:11.5g SZH:31.7g CK:1.2g FH:23.7g SÓ:7.4g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Téli almaleves (1;7;) EN:326.4kcal ZS:6.9g TZS:5.6g SZH:61.4g CK:51.1g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 CA:1440.0mg Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.1g Majonéz (3;10;) EN:205.0kcal ZS:19.4g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:3.5g FH:0.5g SÓ:0.8g
Napi összesítés	EN: 1892.5 kcal; ZS: 46.8 g; TZS: 14.9 g; SZH: 286.1 g; CK: 37.9 g; FH: 73.0 g; SÓ: 8.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1646.6 kcal; ZS: 60.0 g; TZS: 15.1 g; SZH: 195.6 g; CK: 58.6 g; FH: 67.7 g; SÓ: 9.6 g; CA: 60.0 mg;	EN: 2131.6 kcal; ZS: 78.4 g; TZS: 20.9 g; SZH: 257.7 g; CK: 90.5 g; FH: 92.2 g; SÓ: 22.0 g; CA: 160.0 mg;	EN: 1547.0 kcal; ZS: 64.8 g; TZS: 20.2 g; SZH: 176.8 g; CK: 45.3 g; FH: 54.6 g; SÓ: 10.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2566.2 kcal; ZS: 107.3 g; TZS: 40.1 g; SZH: 312.5 g; CK: 124.1 g; FH: 78.2 g; SÓ: 7.5 g; CA: 1698.4 mg;