

GasztVital	Hétfő 12.22	Kedd 12.23	Szerda 12.24	Csütörtök 12.25	Péntek 12.26
Gluténmentes	G.G. almaleves/B -Bet- (7;) EN:157.7kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:28.3g CK:20.5g FH:0.8g SÓ:1.1g CA:21.6mg G.G. sertés pörkölt EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	G.G. csirkeragu leves* EN:109.1kcal ZS:2.9g TZS:1.0g SZH:5.4g CK:0.5g FH:14.2g SÓ:1.6g G.G. milánói makaróni (7;) EN:587.4kcal ZS:25.9g TZS:8.4g SZH:62.7g CK:5.6g FH:25.0g SÓ:2.0g CA:133.2mg G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g			
Napi összesítés	EN: 1137.9 kcal; ZS: 43.4 g; TZS: 15.6 g; SZH: 150.2 g; CK: 24.3 g; FH: 34.2 g; SÓ: 6.6 g; CA: 21.6 mg;	EN: 871.2 kcal; ZS: 29.4 g; TZS: 9.5 g; SZH: 108.1 g; CK: 8.8 g; FH: 40.9 g; SÓ: 4.9 g; CA: 133.2 mg;			

Gasztvital	Hétfő 12.22	Kedd 12.23	Szerda 12.24	Csütörtök 12.25	Péntek 12.26
Ebéd	Tej 0 almaleves/B (1;) EN:148.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:33.7g CK:27.6g FH:0.8g SÓ:0.9g CA:0.0mg Tej 0 kukoricás pulykaragu (1;) EN:185.2kcal ZS:7.7g TZS:1.6g SZH:8.7g CK:0.8g FH:19.7g SÓ:1.5g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Sertésragu leves* (1;3;) EN:142.3kcal ZS:4.3g TZS:1.4g SZH:8.8g CK:1.0g FH:16.0g SÓ:1.6g Milánói makaróni (sajt 0) (1;) EN:547.2kcal ZS:22.3g TZS:6.1g SZH:60.4g CK:7.6g FH:25.6g SÓ:1.5g CA:16.2mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g			
Napi összesítés	EN: 841.8 kcal; ZS: 13.3 g; TZS: 2.4 g; SZH: 143.9 g; CK: 29.2 g; FH: 34.1 g; SÓ: 4.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 810.0 kcal; ZS: 27.1 g; TZS: 7.5 g; SZH: 93.2 g; CK: 9.4 g; FH: 45.8 g; SÓ: 3.9 g; CA: 16.2 mg;			