

GasztVital	Hétfő 12.22	Kedd 12.23	Szerda 12.24	Csütörtök 12.25	Péntek 12.26
Ebéd	Zöldségleves (tészta 0) * EN:52.0kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:1.4g FH:0.9g SÓ:1.0g Rakott burgonya (kolbásszal) (bet.) /fél adag (1;3;6;7;) EN:354.9kcal ZS:18.8g TZS:7.5g SZH:31.0g CK:1.5g FH:11.8g SÓ:1.6g CA:42.0mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Gyümölcsivólé(1/1) 0.30 L EN:135.0kcal SZH:28.2g CK:28.2g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Amerikai saláta (7;) EN:127.9kcal ZS:4.6g TZS:2.7g SZH:16.2g CK:3.2g FH:4.2g SÓ:1.6g CA:54.0mg			
Napi összesítés	EN: 414.6 kcal; ZS: 21.9 g; TZS: 7.8 g; SZH: 37.4 g; CK: 4.1 g; FH: 13.0 g; SÓ: 3.5 g; CA: 42.0 mg;	EN: 418.3 kcal; ZS: 11.8 g; TZS: 4.1 g; SZH: 44.4 g; CK: 31.4 g; FH: 25.4 g; SÓ: 3.2 g; CA: 54.0 mg;			

GasztViTál	Hétfő 12.22	Kedd 12.23	Szerda 12.24	Csütörtök 12.25	Péntek 12.26
Ebéd	Almaleves/B (1;7;) EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g CA:30.0mg Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g 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 Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	Hamis palóclevés (zöldbab 0) (1;7;) EN:504.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg Rizsfelfújtt (3;7;) EN:642.5kcal ZS:16.4g TZS:7.7g SZH:105.6g CK:43.5g FH:18.1g SÓ:1.2g CA:300.0mg Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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: 1089.7 kcal; ZS: 24.3 g; TZS: 5.9 g; SZH: 165.6 g; CK: 59.1 g; FH: 38.6 g; SÓ: 4.8 g; CA: 30.0 mg;	EN: 1308.5 kcal; ZS: 41.9 g; TZS: 16.1 g; SZH: 183.9 g; CK: 54.7 g; FH: 43.2 g; SÓ: 3.6 g; CA: 318.0 mg;			

GasztVital	Hétfő 12.22	Kedd 12.23	Szerda 12.24	Csütörtök 12.25	Péntek 12.26
Ebéd	Só 0 almaleves/B (1;7;) EN:248.7kcal ZS:4.3g TZS:2.7g SZH:48.0g CK:41.0g FH:1.5g SÓ:0.0g CA:24.0mg Só 0 rakott burgonya (húsos) (1;3;7;) EN:690.1kcal ZS:39.9g TZS:13.9g SZH:51.7g CK:3.8g FH:26.4g SÓ:0.6g CA:205.5mg 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Só 0 palócleves (sertés) (1;7;) EN:290.3kcal ZS:12.2g TZS:3.8g SZH:24.5g CK:1.5g FH:17.0g SÓ:0.1g CA:18.0mg Rizsfelfújtt (3;7;) EN:642.5kcal ZS:16.4g TZS:7.7g SZH:105.6g CK:43.5g FH:18.1g SÓ:1.2g CA:300.0mg Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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: 1094.3 kcal; ZS: 45.1 g; TZS: 16.7 g; SZH: 130.7 g; CK: 45.6 g; FH: 32.5 g; SÓ: 1.4 g; CA: 229.5 mg;	EN: 1094.3 kcal; ZS: 29.1 g; TZS: 11.6 g; SZH: 164.1 g; CK: 55.8 g; FH: 39.4 g; SÓ: 2.1 g; CA: 318.0 mg;			

GasztVital	Hétfő 12.22	Kedd 12.23	Szerda 12.24	Csütörtök 12.25	Péntek 12.26
Gluténmentes	G.G. almaleves/B -Bet- (7;) EN:193.9kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:35.6g CK:26.6g FH:0.9g SÓ:1.2g CA:24.0mg 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:142.3kcal ZS:3.4g TZS:1.1g SZH:10.1g CK:0.8g FH:16.6g SÓ:1.6g G.G. milánói makaróni (7;) EN:686.3kcal ZS:30.9g TZS:10.8g SZH:70.1g CK:6.2g FH:30.9g SÓ:2.3g CA:217.5mg 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: 1174.1 kcal; ZS: 43.9 g; TZS: 15.9 g; SZH: 157.5 g; CK: 30.5 g; FH: 34.3 g; SÓ: 6.7 g; CA: 24.0 mg;	EN: 1003.3 kcal; ZS: 34.9 g; TZS: 11.9 g; SZH: 120.1 g; CK: 9.7 g; FH: 49.1 g; SÓ: 5.1 g; CA: 217.5 mg;			