

Gasztvital	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
Ebéd	Zöldséges árpagyöngyleves (1;9;) EN:174.1kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:22.5g CK:3.4g FH:3.2g SÓ:1.4g Mézes-mustáros sertés ragu (7;10;) EN:257.9kcal ZS:17.5g TZS:6.4g SZH:11.0g CK:11.0g FH:14.7g SÓ:1.0g Párolt bulgur (1;) EN:315.8kcal ZS:3.6g TZS:0.2g SZH:59.5g CK:8.5g FH:11.1g SÓ:0.9g	Medvehagymás sertésragu leves (1;7;9;) EN:124.4kcal ZS:6.8g TZS:3.3g SZH:6.4g CK:2.8g FH:8.2g SÓ:1.0g Panírozott halrúd (1;4;) EN:368.4kcal ZS:27.6g TZS:2.9g SZH:18.2g CK:0.6g FH:10.6g SÓ:0.5g Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g CK:0.0g FH:8.9g SÓ:0.3g Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:85.8kcal ZS:4.5g TZS:2.3g SZH:7.1g CK:3.5g FH:4.0g SÓ:1.4g Főtt virsli EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:347.9kcal ZS:8.8g TZS:1.9g SZH:47.3g CK:19.0g FH:15.7g SÓ:1.7g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Tejes szelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Lencseleves (1;7;10;) EN:236.2kcal ZS:6.1g TZS:2.3g SZH:29.3g CK:2.8g FH:11.8g SÓ:1.2g Csirkés házi pestos tészta (1;7;) EN:449.0kcal ZS:22.8g TZS:3.9g SZH:36.1g CK:1.9g FH:23.6g SÓ:0.4g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Gyümölcslé EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g Édes chilis bab sertéshússal EN:497.4kcal ZS:18.7g TZS:6.4g SZH:52.0g CK:13.6g FH:28.6g SÓ:1.5g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Körte EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd B	Zöldséges árpagyöngyleves (1;9;) EN:174.1kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:22.5g CK:3.4g FH:3.2g SÓ:1.4g Fokhagymás sertésragu EN:217.4kcal ZS:14.1g TZS:2.7g SZH:2.2g CK:0.0g FH:19.0g SÓ:1.1g Kerti vegyesfőzelék (1;7;) EN:242.6kcal ZS:8.2g TZS:2.4g SZH:32.5g CK:15.2g FH:7.7g SÓ:1.2g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Medvehagymás sertésragu leves (1;7;9;) EN:124.4kcal ZS:6.8g TZS:3.3g SZH:6.4g CK:2.8g FH:8.2g SÓ:1.0g Dejós guba (1;7;) EN:441.2kcal ZS:8.7g TZS:3.0g SZH:74.5g CK:23.1g FH:14.2g SÓ:1.2g Vanília öntet (1;7;) EN:96.8kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:13.8g CK:8.5g FH:5.4g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:85.8kcal ZS:4.5g TZS:2.3g SZH:7.1g CK:3.5g FH:4.0g SÓ:1.4g Házi sertés vagdalt (1;3;) EN:250.3kcal ZS:17.7g TZS:3.9g SZH:13.3g CK:0.2g FH:9.3g SÓ:1.8g Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:207.8kcal ZS:8.0g TZS:0.9g SZH:24.8g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:1.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Tejes szelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Lencseleves (1;7;10;) EN:236.2kcal ZS:6.1g TZS:2.3g SZH:29.3g CK:2.8g FH:11.8g SÓ:1.2g Vadas sertésszelet (1;7;9;10;) EN:248.4kcal ZS:12.2g TZS:4.1g SZH:14.7g CK:5.4g FH:18.4g SÓ:0.2g Főtt tészta (1;) EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.4g	Gyümölcslé EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g Sertéshúsos rakott vegyes zöldség (7;) EN:561.1kcal ZS:32.7g TZS:13.5g SZH:40.2g CK:5.4g FH:25.4g SÓ:0.7g Körte EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g