

Gasztvital	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13	Szombat 03.14	Vasárnap 03.15
Ebéd	Jókai bableves (1;7;9;) EN:388.8kcal ZS:29.2g TZS:11.2g SZH:18.8g CK:3.8g FH:10.5g SÓ:4.3g CA:0.0mg Aranygaluska (1;3;6;7;) EN:584.5kcal ZS:21.5g TZS:8.4g SZH:82.2g CK:22.5g FH:13.6g SÓ:0.6g CA:41.2mg Vanília sodó (6;7;) EN:144.6kcal ZS:5.7g TZS:3.4g SZH:16.9g CK:13.3g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:247.5mg félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Barackos gyümölcsleves (7;) EN:254.1kcal ZS:3.7g TZS:2.0g SZH:51.2g CK:23.7g FH:3.6g SÓ:0.1g CA:81.4mg Panírozott halporció (1;3;) EN:254.1kcal ZS:12.0g TZS:1.1g SZH:21.6g CK:0.2g FH:14.4g SÓ:1.3g CA:0.0mg Rizs köret 1/2 EN:307.2kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:58.6g CK:0.0g FH:7.0g SÓ:0.7g CA:0.0mg Majonézes kukorica 1/2 (3;7;10;) EN:417.8kcal ZS:25.8g TZS:4.7g SZH:36.8g CK:22.8g FH:5.6g SÓ:1.0g CA:33.0mg félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Májgaluska leves (1;3;9;) EN:138.4kcal ZS:1.9g TZS:0.6g SZH:21.1g CK:4.3g FH:8.1g SÓ:0.4g CA:0.0mg Paprikás burgonya virslivel (12;) EN:489.5kcal ZS:14.5g TZS:5.6g SZH:65.3g CK:0.0g FH:17.1g SÓ:2.1g CA:0.0mg 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 CA:0.0mg félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Magyaros reszelttészta leves (1;9;12;) EN:103.3kcal ZS:2.8g TZS:0.4g SZH:15.9g CK:0.5g FH:3.4g SÓ:1.4g CA:0.0mg Fasírt golyó (1;3;6;) EN:452.0kcal ZS:40.9g TZS:8.0g SZH:6.3g CK:1.0g FH:13.8g SÓ:2.6g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;12;) EN:504.9kcal ZS:14.9g TZS:4.1g SZH:61.0g CK:5.2g FH:23.4g SÓ:1.9g CA:0.0mg félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Zellerkrémleves pirított tökmaggal (1;7;9;) EN:275.9kcal ZS:19.5g TZS:3.8g SZH:15.8g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.9g CA:3.0mg Reszelt sajt (1;7;) EN:111.2kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:2.2g CK:0.1g FH:7.9g SÓ:0.4g CA:240.0mg Milánói spagetti sertés (1;) EN:603.9kcal ZS:16.8g TZS:4.7g SZH:83.8g CK:13.5g FH:28.4g SÓ:3.8g CA:0.0mg félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Francia hagymaleves (3;7;9;) EN:156.8kcal ZS:11.8g TZS:3.5g SZH:9.5g CK:1.2g FH:2.4g SÓ:1.1g CA:41.2mg Sajttal töltött pulykaérme (1;6;7;) EN:512.9kcal ZS:36.6g TZS:6.9g SZH:25.4g CK:1.2g FH:15.6g SÓ:2.6g CA:0.0mg Zöldséges bulgur (1;) EN:309.1kcal ZS:2.0g TZS:0.1g SZH:59.9g CK:11.2g FH:11.5g SÓ:0.8g CA:0.0mg Mongol saláta * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Marha húsleves (9;12;) EN:30.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.9g CK:0.7g FH:1.3g SÓ:1.7g CA:0.0mg Csülök pörkölt EN:379.4kcal ZS:32.2g TZS:10.9g SZH:4.4g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:1.8g CA:0.0mg Főtt burgonya EN:255.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:55.2g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.7g CA:0.0mg félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g 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 CA:0.0mg
Napi összesítés	EN: 1365.9 kcal; ZS: 57.3 g; TZS: 23.4 g; SZH: 169.8 g; CK: 39.7 g; FH: 37.8 g; SÓ: 6.3 g; CA: 288.7 mg;	EN: 1481.2 kcal; ZS: 47.7 g; TZS: 8.8 g; SZH: 220.2 g; CK: 46.8 g; FH: 37.4 g; SÓ: 4.2 g; CA: 114.4 mg;	EN: 884.7 kcal; ZS: 17.5 g; TZS: 6.5 g; SZH: 139.8 g; CK: 4.8 g; FH: 32.6 g; SÓ: 5.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1308.3 kcal; ZS: 59.6 g; TZS: 12.8 g; SZH: 135.1 g; CK: 6.9 g; FH: 47.4 g; SÓ: 7.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1239.0 kcal; ZS: 45.1 g; TZS: 13.8 g; SZH: 153.7 g; CK: 16.0 g; FH: 53.2 g; SÓ: 7.3 g; CA: 243.0 mg;	EN: 1249.2 kcal; ZS: 51.5 g; TZS: 10.9 g; SZH: 149.3 g; CK: 15.3 g; FH: 38.3 g; SÓ: 6.5 g; CA: 41.2 mg;	EN: 921.8 kcal; ZS: 34.0 g; TZS: 11.2 g; SZH: 118.9 g; CK: 1.2 g; FH: 33.0 g; SÓ: 6.7 g; CA: 0.0 mg;