

Gasztvital	Hétfő 09.15	Kedd 09.16	Szerda 09.17	Csütörtök 09.18	Péntek 09.19	Szombat 09.20	Vasárnap 09.21
Ebéd	Zöldséges lebbencsleves (1;9;12;) EN:197.9kcal ZS:8.9g TZS:1.0g SZH:23.9g CK:0.2g FH:3.7g SÓ:0.8g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g Paraj mártás (1;7;) EN:127.4kcal ZS:3.4g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:5.9g FH:4.5g SÓ:1.6g CA:66.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:159.8kcal ZS:0.3g SZH:31.3g FH:4.3g SÓ:1.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Csontleves (9;12;) EN:76.2kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:9.7g CK:3.7g FH:5.8g SÓ:2.2g Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.4g Carbonara spagetti (1;7;) EN:753.6kcal ZS:28.2g TZS:8.9g SZH:92.3g CK:6.1g FH:31.2g SÓ:3.9g CA:37.7mg Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Citromos almaleves (1;7;) EN:231.3kcal ZS:8.5g TZS:2.5g SZH:40.9g CK:29.4g FH:2.9g SÓ:0.1g CA:30.9mg Zöldfűszeres sertésfalatok (9;) EN:361.1kcal ZS:27.5g TZS:9.6g SZH:2.9g CK:0.0g FH:25.3g SÓ:1.9g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:343.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:50.1g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:0.2g 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	Karfiolleves (1;) EN:174.6kcal ZS:8.5g TZS:1.1g SZH:19.2g CK:2.4g FH:4.7g SÓ:2.0g CA:0.0mg Mézes-mustáros sertés ragu (7;10;) EN:314.4kcal ZS:21.5g TZS:7.8g SZH:12.7g CK:12.7g FH:18.3g SÓ:1.3g CA:7.2mg Kuszkusz (1;) EN:659.6kcal ZS:3.6g TZS:0.7g SZH:130.3g CK:5.4g FH:23.6g SÓ:1.7g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:289.0kcal ZS:22.5g TZS:4.4g SZH:16.5g CK:0.7g FH:4.3g SÓ:1.5g CA:88.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Panírozott sajt (1;7;) EN:372.8kcal ZS:27.7g TZS:8.3g SZH:16.4g CK:0.7g FH:13.9g SÓ:1.2g Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g Őszibarack EN:41.0kcal ZS:0.1g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.7g Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Rántott leves (1;) EN:86.9kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pirított zsemlekocka (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g Sajtmártás (1;7;) EN:216.3kcal ZS:10.7g TZS:6.9g SZH:19.8g CK:11.6g FH:10.4g SÓ:1.7g CA:340.3mg Sült csirkemell EN:205.2kcal ZS:7.7g TZS:1.8g FH:31.8g SÓ:1.5g Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Zeller leves (1;3;9;) EN:74.7kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:9.1g CK:1.4g FH:2.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg Sertésragu vitál módra (ananász) (3;6;9;10;) EN:287.6kcal ZS:21.3g TZS:6.2g SZH:8.5g CK:1.5g FH:15.4g SÓ:1.8g Párolt bulgur (1;) EN:452.2kcal ZS:4.3g TZS:0.2g SZH:86.6g CK:12.4g FH:16.1g SÓ:1.1g 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

	Hétfő 09.15	Kedd 09.16	Szerda 09.17	Csütörtök 09.18	Péntek 09.19	Szombat 09.20	Vasárnap 09.21
Ebéd B	Zöldséges lebbencsleves (1;9;12;) EN:197.9kcal ZS:8.9g TZS:1.0g SZH:23.9g CK:0.2g FH:3.7g SÓ:0.8g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g Paraj mártás (1;7;) EN:127.4kcal ZS:3.4g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:5.9g FH:4.5g SÓ:1.6g CA:66.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:159.8kcal ZS:0.3g SZH:31.3g FH:4.3g SÓ:1.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Csontleves (9;12;) EN:76.2kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:9.7g CK:3.7g FH:5.8g SÓ:2.2g Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.4g Parajos halas penne (1;4;) EN:314.8kcal ZS:5.6g TZS:1.0g SZH:44.3g CK:3.5g FH:14.4g SÓ:1.5g Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Citromos almaleves (1;7;) EN:231.3kcal ZS:8.5g TZS:2.5g SZH:40.9g CK:29.4g FH:2.9g SÓ:0.1g CA:30.9mg Zöldség vagdalt (1;9;12;) EN:67.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:12.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:1.2g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:343.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:50.1g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:0.2g 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	Karfiolleves (1;) EN:174.6kcal ZS:8.5g TZS:1.1g SZH:19.2g CK:2.4g FH:4.7g SÓ:2.0g CA:0.0mg Mézes-mustáros gombaragu (7;10;) EN:101.4kcal ZS:1.7g TZS:0.8g SZH:16.0g CK:12.7g FH:6.2g SÓ:1.2g CA:52.2mg Kuszkusz (1;) EN:659.6kcal ZS:3.6g TZS:0.7g SZH:130.3g CK:5.4g FH:23.6g SÓ:1.7g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:289.0kcal ZS:22.5g TZS:4.4g SZH:16.5g CK:0.7g FH:4.3g SÓ:1.5g CA:88.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Panírozott gomba (1;3;6;7;) EN:688.5kcal ZS:58.4g TZS:7.0g SZH:23.6g CK:1.8g FH:9.6g SÓ:1.6g Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g Őszibarack EN:41.0kcal ZS:0.1g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.7g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Rántott leves (1;) EN:86.9kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pirított zsemlekocka (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g Brokkoli sajtmártásban (1;7;) EN:254.4kcal ZS:12.2g TZS:7.8g SZH:22.0g CK:13.2g FH:14.0g SÓ:1.8g CA:407.3mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Zeller leves (1;3;9;) EN:74.7kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:9.1g CK:1.4g FH:2.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg Édes-savanyú zöldségragu EN:224.2kcal ZS:8.3g TZS:0.9g SZH:34.2g CK:12.7g FH:3.3g SÓ:2.1g Bulgur köret (1;) EN:452.2kcal ZS:4.3g TZS:0.2g SZH:86.6g CK:12.4g FH:16.1g SÓ:1.1g 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