

Gasztvital	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
Ebéd A	Korpagaluska leves (1;3;9;12;) EN:183.3kcal ZS:8.0g TZS:1.2g SZH:22.2g CK:2.4g FH:5.1g SÓ:0.1g CA:0.0mg	Zöldséges lebbencsleves (1;9;12;) EN:201.9kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:27.5g CK:0.5g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:186.8kcal ZS:4.2g TZS:2.6g SZH:33.0g CK:26.6g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:40.0mg	Rizsleves (6;9;) EN:136.9kcal ZS:3.4g TZS:0.5g SZH:23.4g CK:4.5g FH:2.7g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:206.7kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:46.4g CK:37.8g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:36.0mg	Daragaluska leves (1;3;) EN:117.4kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:11.7g CK:2.6g FH:2.1g SÓ:1.0g	
	Sajtmártásos csirke tokány (1;7;) EN:237.0kcal ZS:12.9g TZS:5.2g SZH:7.6g CK:0.2g FH:22.2g SÓ:2.3g CA:72.7mg	Füstölt-főtt tarja kocka EN:208.8kcal ZS:16.0g TZS:6.4g SZH:1.0g CK:0.4g FH:15.3g SÓ:3.1g	Panírozott csirkemell (1;) EN:282.3kcal ZS:11.9g TZS:1.4g SZH:26.4g CK:1.1g FH:17.2g SÓ:2.1g	Sertéspörkölt EN:175.7kcal ZS:10.5g TZS:2.1g SZH:3.2g CK:0.2g FH:15.9g SÓ:1.7g CA:0.0mg	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	Édes chilis bab sertéshússal EN:406.6kcal ZS:14.8g TZS:5.0g SZH:41.1g CK:4.9g FH:25.7g SÓ:1.5g	
	Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g	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	Párolt bulgur (1;) EN:368.6kcal ZS:3.9g TZS:0.2g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:235.3kcal ZS:12.9g TZS:4.2g SZH:22.2g CK:7.5g FH:5.7g SÓ:1.0g CA:30.0mg	Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g	Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	
		Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Tartármártás (3;7;10;) EN:237.1kcal ZS:20.5g TZS:4.9g SZH:9.6g CK:8.2g FH:1.6g SÓ:1.5g CA:48.0mg		
Ebéd B	Korpagaluska leves (1;3;9;12;) EN:183.3kcal ZS:8.0g TZS:1.2g SZH:22.2g CK:2.4g FH:5.1g SÓ:0.1g CA:0.0mg	Zöldséges lebbencsleves (1;9;12;) EN:201.9kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:27.5g CK:0.5g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:186.8kcal ZS:4.2g TZS:2.6g SZH:33.0g CK:26.6g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:40.0mg	Rizsleves (6;9;) EN:136.9kcal ZS:3.4g TZS:0.5g SZH:23.4g CK:4.5g FH:2.7g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:206.7kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:46.4g CK:37.8g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:36.0mg	Daragaluska leves (1;3;) EN:117.4kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:11.7g CK:2.6g FH:2.1g SÓ:1.0g	
	Tojásvagdalt (1;3;6;) EN:244.6kcal ZS:9.6g TZS:3.2g SZH:16.9g CK:0.1g FH:22.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg	Gombapörkölt EN:90.3kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:6.5g CK:0.0g FH:5.9g SÓ:1.7g CA:40.5mg	Rántott karfiol (1;) EN:458.2kcal ZS:31.2g TZS:3.4g SZH:35.4g CK:3.5g FH:7.4g SÓ:1.2g	Székelypáposzta (vegetáriánus) (1;6;) EN:324.1kcal ZS:17.9g TZS:2.4g SZH:22.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:5.2g CA:0.0mg	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	Vega chilis bab EN:438.4kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:64.3g CK:7.5g FH:26.7g SÓ:1.3g CA:0.0mg	
	Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:368.6kcal ZS:13.0g TZS:3.5g SZH:41.1g CK:4.2g FH:16.1g SÓ:1.9g CA:24.0mg	Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g	Párolt bulgur (1;) EN:368.6kcal ZS:3.9g TZS:0.2g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g	Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g	Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	
	Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g		Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Tartármártás (3;7;10;) EN:237.1kcal ZS:20.5g TZS:4.9g SZH:9.6g CK:8.2g FH:1.6g SÓ:1.5g CA:48.0mg		