

Gasztvital	Hétfő 10.27	Kedd 10.28	Szerda 10.29	Csütörtök 10.30	Péntek 10.31
Ebéd A	Tárkonyos csirke raguleves (1;9;) EN:95.6kcal ZS:2.5g TZS:0.9g SZH:6.7g CK:0.6g FH:11.1g SÓ:2.7g CA:0.0mg Szilvás gombóc (1;3;6;12;) EN:394.9kcal ZS:6.4g TZS:2.0g SZH:69.6g CK:18.3g FH:10.6g SÓ:1.3g Fahéj szórat EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.5g CK:19.5g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:180.1kcal ZS:8.1g TZS:1.4g SZH:21.6g CK:0.6g FH:3.9g SÓ:1.4g CA:0.0mg 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 Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:347.9kcal ZS:8.8g TZS:1.9g SZH:47.3g CK:19.0g FH:15.7g SÓ:1.7g CA:120.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g	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 Panírozott halrúd (1;4;) EN:527.2kcal ZS:40.3g TZS:4.2g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g Bulgur köret (1;) EN:368.6kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.9g CA:0.0mg Csiki mártás (3;7;10;) EN:73.2kcal ZS:4.2g TZS:1.8g SZH:7.7g CK:6.4g FH:1.1g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Magyaros zellerleves (1;9;12;) EN:76.6kcal ZS:2.2g TZS:0.3g SZH:11.4g CK:1.7g FH:2.2g SÓ:1.5g CA:0.0mg Házi fasírt golyó (1;3;6;) EN:90.3kcal ZS:4.9g TZS:1.1g SZH:1.7g CK:0.1g FH:9.1g SÓ:0.2g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;) EN:232.5kcal ZS:12.0g TZS:3.8g SZH:26.0g CK:1.2g FH:4.7g SÓ:1.3g CA:0.0mg 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	Karfiolleves (1;) EN:167.0kcal ZS:8.4g TZS:1.1g SZH:17.7g CK:2.3g FH:4.4g SÓ:1.2g CA:0.0mg Húsos rakott zöldség (7;) EN:330.4kcal ZS:19.1g TZS:5.3g SZH:21.8g CK:4.0g FH:16.5g SÓ:1.6g CA:29.7mg
Ebéd B	Zöldséraguleves (9;) EN:30.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:4.0g CK:1.9g FH:0.8g SÓ:0.9g Szilvás gombóc (1;3;6;12;) EN:394.9kcal ZS:6.4g TZS:2.0g SZH:69.6g CK:18.3g FH:10.6g SÓ:1.3g Fahéj szórat EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.5g CK:19.5g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:180.1kcal ZS:8.1g TZS:1.4g SZH:21.6g CK:0.6g FH:3.9g SÓ:1.4g CA:0.0mg Zöldség pörkölt EN:96.2kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:6.0g CK:1.6g FH:1.8g SÓ:1.7g CA:0.0mg Galuska köret (1;3;) EN:548.7kcal ZS:19.1g TZS:2.8g SZH:73.9g CK:1.9g FH:16.3g SÓ:2.7g	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 Panírozott halrúd (1;4;) EN:527.2kcal ZS:40.3g TZS:4.2g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g Bulgur köret (1;) EN:368.6kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.9g CA:0.0mg Csiki mártás (3;7;10;) EN:73.2kcal ZS:4.2g TZS:1.8g SZH:7.7g CK:6.4g FH:1.1g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Magyaros zellerleves (1;9;12;) EN:76.6kcal ZS:2.2g TZS:0.3g SZH:11.4g CK:1.7g FH:2.2g SÓ:1.5g CA:0.0mg Zöldség vagdalt (1;9;12;) EN:55.1kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.2g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;) EN:232.5kcal ZS:12.0g TZS:3.8g SZH:26.0g CK:1.2g FH:4.7g SÓ:1.3g CA:0.0mg 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	Karfiolleves (1;) EN:167.0kcal ZS:8.4g TZS:1.1g SZH:17.7g CK:2.3g FH:4.4g SÓ:1.2g CA:0.0mg Rakott zöldség bulgurral (1;7;) EN:574.8kcal ZS:20.9g TZS:11.4g SZH:69.4g CK:14.2g FH:26.4g SÓ:1.4g CA:433.7mg