

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
Ebéd A	Májgaluska leves (1;3;) EN:110.2kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:16.5g CK:2.8g FH:6.0g SÓ:3.0g CA:0.0mg Makaróni (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g Tejföl (7;) EN:27.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.0g CA:24.0mg 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 Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	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 Főtt virsli EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g Petrezselymes 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	Francia hagymaleves (7;) EN:80.4kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:1.8g CA:1.9mg Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Pincepörkölt (12;) EN:415.0kcal ZS:11.3g TZS:2.2g SZH:48.6g CK:0.0g FH:23.1g SÓ:1.3g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Olasz zöldségleves (1;9;) EN:181.9kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:29.3g CK:1.0g FH:10.0g SÓ:1.1g Fasírt golyó (1;6;) EN:400.8kcal ZS:33.4g TZS:4.6g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g Szárazbab főzelék (1;7;) EN:299.3kcal ZS:10.0g TZS:2.5g SZH:32.9g CK:6.5g FH:13.0g SÓ:1.4g CA:27.0mg 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	Zöldborsóleves (1;3;7;) EN:189.7kcal ZS:12.2g TZS:3.9g SZH:14.6g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:3.5g CA:0.0mg Eszterházy csirkeragu (1;7;9;10;) EN:158.7kcal ZS:4.0g TZS:1.8g SZH:10.5g CK:2.8g FH:18.3g SÓ:1.1g CA:16.2mg Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g
Ebéd B	Zöldséggaluska leves (1;3;7;9;) EN:61.8kcal ZS:1.2g TZS:0.6g SZH:9.6g CK:2.8g FH:2.8g SÓ:0.2g CA:19.5mg Makaróni (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g Tejföl (7;) EN:27.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.0g CA:24.0mg 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 Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	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 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 Petrezselymes 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	Francia hagymaleves (7;) EN:80.4kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:1.8g CA:1.9mg Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Boszorkány ragu vega * (6;7;10;12;) EN:219.3kcal ZS:16.1g TZS:3.4g SZH:6.4g CK:1.9g FH:11.2g SÓ:15.4g CA:80.0mg Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:1.0g	Olasz zöldségleves (1;9;) EN:80.9kcal ZS:1.7g TZS:0.2g SZH:12.1g CK:0.6g FH:3.5g SÓ:1.1g Falafel (1;) EN:407.8kcal ZS:30.0g TZS:3.3g SZH:25.0g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:0.9g Szárazbab főzelék (1;7;) EN:299.3kcal ZS:10.0g TZS:2.5g SZH:32.9g CK:6.5g FH:13.0g SÓ:1.4g CA:27.0mg 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	Zöldborsóleves (1;3;7;) EN:189.7kcal ZS:12.2g TZS:3.9g SZH:14.6g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:3.5g CA:0.0mg Vadas gombaragu (1;7;9;10;) EN:165.5kcal ZS:8.0g TZS:2.2g SZH:16.5g CK:5.2g FH:6.2g SÓ:0.1g CA:55.8mg Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g