

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28
Ebéd	Sertésragu leves (1;) EN:253.3kcal ZS:9.8g TZS:1.8g SZH:23.5g CK:4.3g FH:16.8g SÓ:0.8g CA:0.0mg Gránátos kocka (1;12;) EN:471.2kcal ZS:6.4g TZS:0.8g SZH:85.5g CK:2.5g FH:13.4g SÓ:1.1g Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Tojásleves (1;3;) EN:55.9kcal ZS:4.0g TZS:0.7g SZH:2.9g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg Csirkepörkölt EN:167.5kcal ZS:9.4g TZS:1.8g SZH:3.2g FH:16.1g SÓ:1.4g 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 Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Burgonyaleves (1;3;7;12;) EN:199.6kcal ZS:6.9g TZS:3.0g SZH:27.5g CK:0.5g FH:4.6g SÓ:1.4g CA:24.0mg Panírozott Dino szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:200.4kcal ZS:14.7g TZS:2.2g SZH:11.5g CK:0.4g FH:4.8g SÓ:0.6g Petrezselymes rizs EN:396.8kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:81.5g FH:9.8g SÓ:1.0g Cékla * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Csontleves (9;) EN:71.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:8.8g CK:3.3g FH:5.6g 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:0.3g Székelykáposzta (1;) EN:322.3kcal ZS:15.6g TZS:2.9g SZH:21.5g CK:0.1g FH:22.5g SÓ:5.4g 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 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	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:178.1kcal ZS:4.3g TZS:2.7g SZH:30.7g CK:24.3g FH:2.6g SÓ:0.0g CA:40.5mg Reszelt csirkemáj (1;) EN:235.0kcal ZS:10.5g TZS:2.7g SZH:8.1g CK:0.7g FH:24.7g SÓ:2.0g CA:0.0mg Tört burgonya (12;) EN:315.2kcal ZS:4.3g TZS:0.4g SZH:55.2g FH:7.5g SÓ:1.2g Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g
Ebéd B	Zöldségraguleves (9;) EN:30.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:4.0g CK:1.9g FH:0.8g SÓ:0.9g Gránátos kocka (1;12;) EN:471.2kcal ZS:6.4g TZS:0.8g SZH:85.5g CK:2.5g FH:13.4g SÓ:1.1g Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Tojásleves (1;3;) EN:55.9kcal ZS:4.0g TZS:0.7g SZH:2.9g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg Falafel (1;) EN:407.8kcal ZS:30.0g TZS:3.3g SZH:25.0g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:0.9g 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 Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Burgonyaleves (1;3;7;12;) EN:199.6kcal ZS:6.9g TZS:3.0g SZH:27.5g CK:0.5g FH:4.6g SÓ:1.4g CA:24.0mg 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 Petrezselymes rizs EN:396.8kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:81.5g FH:9.8g SÓ:1.0g Cékla * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Csontleves (9;) EN:71.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:8.8g CK:3.3g FH:5.6g 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:0.3g Székelykáposzta (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 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 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	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:178.1kcal ZS:4.3g TZS:2.7g SZH:30.7g CK:24.3g FH:2.6g SÓ:0.0g CA:40.5mg 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 Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g