

GasztVital	Hétfő 01.05	Kedd 01.06	Szerda 01.07	Csütörtök 01.08	Péntek 01.09	Szombat 01.10	Vasárnap 01.11
Ebéd A	Kertész leves (12;) EN:116.1kcal ZS:7.4g TZS:0.8g SZH:8.2g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.0g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:253.6kcal ZS:1.7g TZS:1.1g SZH:52.7g CK:44.9g FH:4.9g SÓ:0.1g	Zöldséges lebbencsleves (1;) EN:154.6kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:17.3g CK:4.7g FH:3.1g SÓ:0.9g	Húsleves EN:71.1kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:7.2g CK:2.4g FH:6.4g SÓ:1.0g	Sertés raguleves (1;) EN:208.3kcal ZS:10.1g TZS:1.9g SZH:12.7g CK:0.0g FH:15.5g SÓ:0.6g	Rántott leves (1;) EN:80.7kcal ZS:6.6g TZS:0.7g SZH:4.6g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.6g	Paradicsomleves (1;) EN:235.0kcal ZS:8.0g TZS:0.9g SZH:35.8g CK:15.8g FH:4.5g SÓ:0.4g
	Csirkepörkölt EN:254.2kcal ZS:13.9g TZS:2.5g SZH:5.0g CK:0.4g FH:25.5g SÓ:0.9g	Panírozott csirkemell (1;) EN:250.1kcal ZS:14.5g TZS:1.6g SZH:18.0g CK:0.7g FH:11.7g SÓ:1.4g	Sertéspörkölt EN:220.1kcal ZS:12.6g TZS:2.6g SZH:4.4g CK:0.4g FH:20.2g SÓ:0.8g	Levesbetét tészta (1;) EN:95.1kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.1g	Főtt tészta köret (1;) EN:409.0kcal ZS:7.6g TZS:1.1g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.6g	Píritott kenyérkocka (1;) EN:81.6kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:16.6g CK:0.8g FH:2.7g SÓ:0.1g	Dubarry csirkemell szelet (1;7;) EN:325.4kcal ZS:18.1g TZS:7.4g SZH:8.2g CK:3.1g FH:31.1g SÓ:1.8g
	Tökfőzelék (1;7;) EN:341.9kcal ZS:20.5g TZS:7.9g SZH:29.7g CK:7.0g FH:8.7g SÓ:0.9g	Burgonyapüré (7;12;) EN:306.5kcal ZS:5.6g TZS:2.6g SZH:50.1g CK:4.1g FH:8.9g SÓ:0.9g	Sárgaborsó főzelék (1;) EN:406.0kcal ZS:9.7g TZS:1.1g SZH:56.7g CK:4.6g FH:21.1g SÓ:0.5g	Natúr csirkemell szelet EN:175.7kcal ZS:8.4g TZS:1.6g SZH:0.1g CK:0.0g FH:23.3g SÓ:0.6g	Mák szórát EN:239.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.3g FH:6.3g	Töltött paprika (3;) EN:333.5kcal ZS:9.5g TZS:1.9g SZH:35.0g CK:0.0g FH:24.9g SÓ:0.9g	Rizs köret EN:482.2kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:96.9g FH:11.6g SÓ:0.6g
	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:199.4kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:37.3g CK:32.4g FH:2.4g SÓ:0.3g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:183.8kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:23.0g FH:3.1g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Pöttyös 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	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:183.8kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:23.0g FH:3.1g SÓ:0.3g	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g
Ebéd B	Kertész leves (12;) EN:116.1kcal ZS:7.4g TZS:0.8g SZH:8.2g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.0g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:253.6kcal ZS:1.7g TZS:1.1g SZH:52.7g CK:44.9g FH:4.9g SÓ:0.1g	Zöldséges lebbencsleves (1;) EN:154.6kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:17.3g CK:4.7g FH:3.1g SÓ:0.9g	Zöldséges lencseleves (1;9;10;) EN:275.7kcal ZS:8.5g TZS:0.9g SZH:32.3g CK:0.4g FH:13.0g SÓ:0.8g	Zöldségraguleves (1;7;) EN:225.4kcal ZS:11.5g TZS:3.2g SZH:18.3g CK:2.2g FH:10.2g SÓ:0.4g	Rántott leves (1;) EN:80.7kcal ZS:6.6g TZS:0.7g SZH:4.6g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.6g	Paradicsomleves (1;) EN:235.0kcal ZS:8.0g TZS:0.9g SZH:35.8g CK:15.8g FH:4.5g SÓ:0.4g
	Tojásvagdalt (1;3;6;) EN:174.8kcal ZS:9.1g TZS:1.7g SZH:15.3g CK:0.9g FH:7.2g SÓ:0.2g	Rántott sajt (1;3;7;) EN:406.9kcal ZS:30.9g TZS:9.8g SZH:18.9g CK:1.3g FH:12.6g SÓ:1.1g	Tofu pörkölt (6;) EN:222.5kcal ZS:15.4g TZS:2.2g SZH:4.7g CK:0.4g FH:15.2g SÓ:1.6g	Spagetti tészta (1;) EN:409.0kcal ZS:7.6g TZS:1.1g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.6g	Főtt tészta köret (1;) EN:409.0kcal ZS:7.6g TZS:1.1g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.6g	Píritott kenyérkocka (1;) EN:81.6kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:16.6g CK:0.8g FH:2.7g SÓ:0.1g	Rántott gomba (1;3;6;7;) EN:351.3kcal ZS:30.9g TZS:3.6g SZH:10.6g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.7g
	Tökfőzelék (1;7;) EN:341.9kcal ZS:20.5g TZS:7.9g SZH:29.7g CK:7.0g FH:8.7g SÓ:0.9g	Burgonyapüré (7;12;) EN:306.5kcal ZS:5.6g TZS:2.6g SZH:50.1g CK:4.1g FH:8.9g SÓ:0.9g	Sárgaborsó főzelék (1;) EN:406.0kcal ZS:9.7g TZS:1.1g SZH:56.7g CK:4.6g FH:21.1g SÓ:0.5g	Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g	Mák szórát EN:239.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.3g FH:6.3g	Töltött paprika Vega (3;) EN:211.1kcal ZS:4.9g TZS:0.7g SZH:34.6g CK:0.0g FH:6.1g SÓ:0.8g	Rizs köret EN:482.2kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:96.9g FH:11.6g SÓ:0.6g
	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Tejföl öntet (7;) EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.7g CK:1.7g FH:1.5g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Pöttyös 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	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:183.8kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:23.0g FH:3.1g SÓ:0.3g	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g