

Gasztvital	Hétfő 04.06	Kedd 04.07	Szerda 04.08	Csütörtök 04.09	Péntek 04.10
Ebéd A		Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:191.6kcal ZS:11.1g TZS:1.9g SZH:18.7g CK:4.4g FH:3.4g SÓ:0.6g Fasírt golyó (1;6;) EN:317.9kcal ZS:24.2g TZS:3.6g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:238.2kcal ZS:8.2g TZS:0.9g SZH:29.2g CK:0.0g FH:10.0g 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 Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Bagolyborsó gulyásleves sertéshússal (1;3;7;9;) EN:364.9kcal ZS:18.3g TZS:6.4g SZH:25.0g CK:2.5g FH:18.8g SÓ:0.4g Túrógombóc (1;7;) EN:283.5kcal ZS:6.9g TZS:1.2g SZH:46.8g CK:19.0g FH:7.8g SÓ:0.6g Édes tejföl (7;) EN:83.4kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:5.2g CK:5.2g FH:1.5g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Mandarin EN:90.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:0.0g FH:1.4g SÓ:0.0g	Paradicsomleves (1;) EN:188.4kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:21.2g CK:11.8g FH:3.9g SÓ:0.2g Panírozott csirkemell (1;) EN:241.8kcal ZS:13.6g TZS:1.5g SZH:18.0g CK:0.7g FH:11.7g SÓ:1.4g Petrezselymes burgonya (12;) EN:341.3kcal ZS:12.5g TZS:5.6g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.4g Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g Gesztenye Marci gesztenyerúd EN:125.2kcal ZS:5.8g TZS:5.2g SZH:15.2g CK:12.2g FH:1.5g SÓ:0.0g	Tárkonyos zöldségleves (1;) EN:128.3kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:16.0g CK:4.0g FH:3.2g SÓ:0.4g Sertéspörkölt EN:206.1kcal ZS:12.1g TZS:2.5g SZH:4.0g CK:0.3g FH:18.4g SÓ:0.5g Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:303.8kcal ZS:13.9g TZS:4.8g SZH:32.3g CK:3.1g FH:11.1g SÓ:0.3g Rozsos kenyér (ebédhez) (1;) EN:226.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:47.0g CK:2.0g FH:6.3g SÓ:1.7g
Ebéd B		Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:191.6kcal ZS:11.1g TZS:1.9g SZH:18.7g CK:4.4g FH:3.4g SÓ:0.6g Falafel (1;) EN:407.8kcal ZS:30.0g TZS:3.3g SZH:25.0g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:0.9g Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:238.2kcal ZS:8.2g TZS:0.9g SZH:29.2g CK:0.0g FH:10.0g 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 Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Bagolyborsó leves (1;3;7;9;) EN:303.7kcal ZS:15.9g TZS:5.5g SZH:25.0g CK:2.5g FH:9.6g SÓ:0.3g Túrógombóc (1;7;) EN:283.5kcal ZS:6.9g TZS:1.2g SZH:46.8g CK:19.0g FH:7.8g SÓ:0.6g Édes tejföl (7;) EN:83.4kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:5.2g CK:5.2g FH:1.5g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Mandarin EN:90.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:0.0g FH:1.4g SÓ:0.0g	Paradicsomleves (1;) EN:188.4kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:21.2g CK:11.8g FH:3.9g SÓ:0.2g Rántott sajt (1;3;7;) EN:340.6kcal ZS:23.5g TZS:9.0g SZH:18.9g CK:1.3g FH:12.6g SÓ:1.1g Petrezselymes burgonya (12;) EN:341.3kcal ZS:12.5g TZS:5.6g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.4g Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g Gesztenye Marci gesztenyerúd EN:125.2kcal ZS:5.8g TZS:5.2g SZH:15.2g CK:12.2g FH:1.5g SÓ:0.0g	Tárkonyos zöldségleves (1;) EN:128.3kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:16.0g CK:4.0g FH:3.2g SÓ:0.4g Zöldség pörkölt EN:91.2kcal ZS:6.4g TZS:0.7g SZH:7.0g CK:2.4g FH:1.3g SÓ:1.4g Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:303.8kcal ZS:13.9g TZS:4.8g SZH:32.3g CK:3.1g FH:11.1g SÓ:0.3g Rozsos kenyér (ebédhez) (1;) EN:226.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:47.0g CK:2.0g FH:6.3g SÓ:1.7g