

Gasztvital	Hétfő 08.31	Kedd 09.01	Szerda 09.02	Csütörtök 09.03	Péntek 09.04
Ebéd A	Gyümölcskrémleves (1;7;12;) EN:236.5kcal ZS:4.6g TZS:2.8g SZH:40.7g CK:27.9g FH:6.4g SÓ:0.4g Fűszeres csirkecombfilé (12;) EN:223.0kcal ZS:17.1g TZS:4.7g SZH:0.2g CK:0.1g FH:15.6g SÓ:1.0g Párolt zöldségköret 1/2 EN:107.2kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:14.0g CK:4.1g FH:3.1g SÓ:0.3g Rizs köret 1/2 EN:210.3kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:38.8g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:0.3g	Lencsegulyás leves sertéshússal (1;3;) EN:323.3kcal ZS:13.5g TZS:2.4g SZH:27.4g CK:0.0g FH:19.5g SÓ:0.4g Gránátos kocka (1;12;) EN:627.7kcal ZS:9.3g TZS:1.1g SZH:113.1g CK:3.2g FH:17.9g SÓ:0.5g Csemege uborka * (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:1.2g FH:0.8g SÓ:1.6g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:105.9kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:11.5g CK:0.8g FH:2.0g SÓ:0.4g Temesvári sertésragu (7;) EN:294.5kcal ZS:19.9g TZS:6.9g SZH:7.0g CK:2.5g FH:19.4g SÓ:0.4g Főtt tészta (1;) EN:417.3kcal ZS:8.6g TZS:1.2g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.2g	Zabgaluska leves (1;3;) EN:133.8kcal ZS:1.9g TZS:0.5g SZH:23.5g CK:3.3g FH:5.1g SÓ:0.4g Natúr csirkemell szelet EN:192.2kcal ZS:10.2g TZS:1.8g SZH:0.1g CK:0.0g FH:23.3g SÓ:0.4g Gyümölcsmártás (1;7;12;) EN:165.5kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:31.3g CK:27.3g FH:2.1g SÓ:0.3g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:183.8kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:23.0g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:0.2g	Gomba krémleves (1;7;) EN:148.0kcal ZS:9.4g TZS:2.5g SZH:8.6g CK:0.8g FH:6.7g SÓ:0.4g Pirított kenyérkocka (1;) EN:61.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.4g CK:0.6g FH:2.0g SÓ:0.1g Tökös lecsó EN:119.5kcal ZS:8.6g TZS:0.9g SZH:8.5g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.2g Bulgur köret (1;) EN:385.1kcal ZS:9.6g TZS:1.2g SZH:60.5g CK:1.9g FH:10.9g SÓ:0.3g
Ebéd B	Gyümölcskrémleves (1;7;12;) EN:236.5kcal ZS:4.6g TZS:2.8g SZH:40.7g CK:27.9g FH:6.4g SÓ:0.4g Bácskai bulgur (1;) EN:595.3kcal ZS:21.4g TZS:4.3g SZH:63.2g CK:2.1g FH:32.2g SÓ:0.6g Vitamin saláta EN:50.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:10.9g CK:6.8g FH:1.0g SÓ:1.1g	Lencsegulyás leves sertéshússal (1;3;) EN:323.3kcal ZS:13.5g TZS:2.4g SZH:27.4g CK:0.0g FH:19.5g SÓ:0.4g Piskóta kocka (1;3;) EN:292.0kcal ZS:5.0g TZS:1.0g SZH:19.5g CK:23.4g FH:8.6g Csokoládé öntet (7;) EN:181.5kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:27.5g CK:19.3g FH:7.7g SÓ:0.3g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:105.9kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:11.5g CK:0.8g FH:2.0g SÓ:0.4g Hawaii csirkeragu (7;) EN:388.8kcal ZS:15.2g TZS:8.2g SZH:18.7g CK:14.4g FH:43.4g SÓ:3.5g Rizs köret EN:359.8kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:69.3g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.2g	Zabgaluska leves (1;3;) EN:133.8kcal ZS:1.9g TZS:0.5g SZH:23.5g CK:3.3g FH:5.1g SÓ:0.4g Fűszeres csirkeapró EN:175.1kcal ZS:11.5g TZS:2.3g SZH:0.4g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:0.4g Kerti vegyesfőzelék (1;7;) EN:344.8kcal ZS:14.0g TZS:4.0g SZH:40.2g CK:12.0g FH:11.9g SÓ:0.4g	Gomba krémleves (1;7;) EN:148.0kcal ZS:9.4g TZS:2.5g SZH:8.6g CK:0.8g FH:6.7g SÓ:0.4g Pirított kenyérkocka (1;) EN:61.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.4g CK:0.6g FH:2.0g SÓ:0.1g Francia rakott burgonya (1;3;7;12;) EN:367.5kcal ZS:13.6g TZS:4.9g SZH:45.0g CK:2.4g FH:12.4g SÓ:0.7g