

Gasztvital	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
Ebéd A	Tárkonyos sertésraguleves (1;7;12;) EN:246.5kcal ZS:15.7g TZS:5.8g SZH:11.9g CK:3.5g FH:13.8g SÓ:2.1g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:112.2kcal ZS:6.4g TZS:0.9g SZH:10.9g CK:2.5g FH:4.0g SÓ:0.4g	Zöldséges árpagyöngyleves (1;8;) EN:147.5kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:16.4g CK:3.5g FH:2.6g SÓ:0.4g	Erőleves EN:130.7kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:7.3g CK:3.2g FH:5.3g SÓ:0.3g	Magyaros zöldségleves (3;9;) EN:29.1kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:5.7g CK:0.0g FH:1.1g SÓ:0.7g
	Főtt tészta köret (1;) EN:409.0kcal ZS:7.6g TZS:1.1g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.2g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g	Mediterrán pulykaragu EN:93.9kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:1.1g CK:0.2g FH:19.8g SÓ:0.8g	Bácskai rizseshús EN:596.2kcal ZS:20.4g TZS:4.1g SZH:72.5g CK:0.2g FH:29.7g SÓ:0.6g	Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g
Ebéd B	Mák szórat EN:239.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.8g FH:6.3g SÓ:0.0g	Panírozott csirkemell (1;) EN:241.8kcal ZS:13.6g TZS:1.5g SZH:18.0g CK:0.7g FH:11.7g SÓ:1.4g	Kuskusz köret (1;) EN:361.5kcal ZS:9.0g TZS:1.1g SZH:58.3g CK:2.4g FH:10.6g SÓ:0.2g	Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Petrezselymes zöldborsófőzelék (1;7;) EN:319.4kcal ZS:11.5g TZS:3.0g SZH:36.8g CK:14.8g FH:13.8g SÓ:0.5g
		Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:49.7g CK:0.0g FH:6.8g SÓ:0.3g			Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
	Tárkonyos sertésraguleves (1;7;12;) EN:246.5kcal ZS:15.7g TZS:5.8g SZH:11.9g CK:3.5g FH:13.8g SÓ:2.1g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:112.2kcal ZS:6.4g TZS:0.9g SZH:10.9g CK:2.5g FH:4.0g SÓ:0.4g	Zöldséges árpagyöngyleves (1;8;) EN:147.5kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:16.4g CK:3.5g FH:2.6g SÓ:0.4g	Erőleves EN:130.7kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:7.3g CK:3.2g FH:5.3g SÓ:0.3g	Magyaros zöldségleves (3;9;) EN:29.1kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:5.7g CK:0.0g FH:1.1g SÓ:0.7g
	Sztrapacska (1;3;7;) EN:917.8kcal ZS:39.9g TZS:24.8g SZH:63.2g CK:15.4g FH:68.9g SÓ:2.0g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g	Sertés sült EN:191.3kcal ZS:11.2g TZS:3.5g SZH:0.4g CK:0.0g FH:21.0g SÓ:0.2g	Húsgombóc (sertés) (3;) EN:247.1kcal ZS:10.6g TZS:5.0g SZH:20.9g CK:0.0g FH:16.5g SÓ:1.2g	Rántott halrúd (1;4;) EN:319.8kcal ZS:17.8g TZS:1.8g SZH:24.3g CK:0.8g FH:14.1g SÓ:0.7g
		Mézes mustáros csirketokány (1;10;) EN:208.6kcal ZS:9.2g TZS:1.6g SZH:8.4g CK:4.2g FH:21.8g SÓ:0.3g	Mexikói 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	Paradicsom mártás (1;) EN:240.9kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:40.7g CK:25.9g FH:3.6g SÓ:0.3g	Kukoricás rizs EN:333.7kcal ZS:7.3g TZS:0.8g SZH:59.9g CK:3.1g FH:7.4g SÓ:0.3g
		Főtt tészta (1;) EN:417.3kcal ZS:8.6g TZS:1.2g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.2g	Bulgur köret 1/2 (1;) EN:213.3kcal ZS:5.1g TZS:0.4g SZH:35.0g CK:5.0g FH:6.5g 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	Kapros joghurtos öntet (7;) EN:24.4kcal ZS:1.4g TZS:0.9g SZH:1.5g CK:1.3g FH:1.3g SÓ:0.0g
					Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g