

Gasztvital	Hétfő 05.19	Kedd 05.20	Szerda 05.21	Csütörtök 05.22	Péntek 05.23
Ebéd	Zöldborsóleves (1;3;9;) EN:162.9kcal ZS:5.4g TZS:0.7g SZH:19.8g CK:0.2g FH:6.6g SÓ:0.6g CA:0.0mg Rántott csirkemell (1;) EN:236.4kcal ZS:11.5g TZS:1.3g SZH:20.0g CK:0.8g FH:13.0g SÓ:1.6g Petrezselymes burgonya (12;) EN:249.1kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:40.6g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:0.5g	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;9;) EN:177.8kcal ZS:5.2g TZS:2.7g SZH:16.7g CK:0.7g FH:13.9g SÓ:2.5g CA:18.0mg Dejő szórat (1;) EN:128.7kcal ZS:3.8g TZS:0.3g SZH:19.6g CK:15.3g FH:3.3g Főtt tészta (1;) EN:335.2kcal ZS:7.0g TZS:1.0g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Tejfölös gombaleves (1;3;7;) EN:122.0kcal ZS:7.0g TZS:2.0g SZH:9.7g CK:0.4g FH:4.4g SÓ:0.5g CA:12.0mg Lecsós csirkeragu (1;) EN:125.3kcal ZS:4.8g TZS:1.8g SZH:4.6g CK:0.0g FH:14.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Párolt rizs EN:446.9kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.5g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Zöldséges burgonyaleves (1;9;12;) EN:116.6kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:14.7g CK:0.4g FH:2.3g SÓ:0.5g Brokkolifőzelék (1;7;) EN:126.4kcal ZS:8.1g TZS:2.5g SZH:10.7g CK:2.0g FH:4.6g SÓ:0.4g CA:18.0mg Fokhagymás sertésapró EN:132.1kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:2.2g CK:0.0g FH:14.9g SÓ:0.6g Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Pirított tésztaleves (1;9;) EN:109.3kcal ZS:4.1g TZS:0.8g SZH:11.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:1.0g Sült csirkemellcsíkok EN:132.7kcal ZS:6.7g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:17.0g SÓ:1.1g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:376.7kcal ZS:16.9g TZS:4.5g SZH:36.0g CK:1.5g FH:15.0g SÓ:0.7g CA:18.0mg
Napi összesítés	EN: 648.5 kcal; ZS: 21.9 g; TZS: 2.5 g; SZH: 80.4 g; CK: 1.0 g; FH: 25.2 g; SÓ: 2.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 746.8 kcal; ZS: 16.3 g; TZS: 4.1 g; SZH: 115.4 g; CK: 19.5 g; FH: 31.0 g; SÓ: 3.6 g; CA: 18.0 mg;	EN: 746.6 kcal; ZS: 20.2 g; TZS: 4.7 g; SZH: 110.0 g; CK: 0.4 g; FH: 29.8 g; SÓ: 2.3 g; CA: 12.0 mg;	EN: 480.3 kcal; ZS: 19.9 g; TZS: 4.8 g; SZH: 49.1 g; CK: 3.1 g; FH: 25.9 g; SÓ: 1.7 g; CA: 18.0 mg;	EN: 618.6 kcal; ZS: 27.7 g; TZS: 6.5 g; SZH: 47.2 g; CK: 2.1 g; FH: 37.9 g; SÓ: 2.8 g; CA: 18.0 mg;