

Gasztvital	Hétfő 05.26	Kedd 05.27	Szerda 05.28	Csütörtök 05.29	Péntek 05.30
Ebéd	Kertész leves (1;) EN:99.9kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:7.7g CK:0.7g FH:1.5g SÓ:0.7g CA:0.0mg Paradicsomos káposzta (1;) EN:198.1kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:31.4g CK:12.0g FH:4.8g SÓ:0.5g CA:0.0mg Fasírt golyó (1;6;) EN:342.0kcal ZS:29.6g TZS:4.0g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Francia hagymaleves (1;7;) EN:128.2kcal ZS:7.8g TZS:2.5g SZH:11.6g CK:0.9g FH:2.3g SÓ:0.3g CA:30.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Budapest csirkeragu (1;) EN:221.8kcal ZS:10.1g TZS:2.9g SZH:8.7g CK:0.0g FH:21.3g SÓ:0.9g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:294.0kcal ZS:3.0g TZS:0.1g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg	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 Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:345.0kcal ZS:11.7g TZS:3.6g SZH:39.4g CK:4.1g FH:16.7g SÓ:0.4g CA:18.0mg Pulyka aprópecsenye (1;) EN:125.4kcal ZS:5.9g TZS:1.2g SZH:4.6g CK:0.0g FH:13.1g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:125.4kcal ZS:4.9g TZS:1.0g SZH:12.9g CK:0.3g FH:6.6g SÓ:0.1g CA:0.0mg Tarhonyás hús (1;) EN:485.6kcal ZS:14.5g TZS:2.8g SZH:60.2g CK:2.8g FH:26.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Savanyúság (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:138.4kcal ZS:3.1g TZS:2.0g SZH:24.8g CK:19.1g FH:1.5g SÓ:0.0g CA:18.0mg Pulykasült EN:131.2kcal ZS:6.1g TZS:1.4g SZH:0.2g CK:0.0g FH:18.6g SÓ:0.7g Zöldséges rizs EN:364.8kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:67.5g CK:2.1g FH:8.9g SÓ:0.4g
Napi összesítés	EN: 797.8 kcal; ZS: 42.7 g; TZS: 5.4 g; SZH: 80.8 g; CK: 14.1 g; FH: 19.2 g; SÓ: 2.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 694.0 kcal; ZS: 23.7 g; TZS: 6.8 g; SZH: 81.6 g; CK: 9.5 g; FH: 34.8 g; SÓ: 2.1 g; CA: 30.0 mg;	EN: 586.9 kcal; ZS: 22.4 g; TZS: 5.3 g; SZH: 58.7 g; CK: 4.5 g; FH: 32.1 g; SÓ: 1.4 g; CA: 18.0 mg;	EN: 630.7 kcal; ZS: 19.6 g; TZS: 3.8 g; SZH: 75.5 g; CK: 4.5 g; FH: 35.0 g; SÓ: 2.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 634.4 kcal; ZS: 16.0 g; TZS: 4.3 g; SZH: 92.4 g; CK: 21.3 g; FH: 29.0 g; SÓ: 1.0 g; CA: 18.0 mg;