

GasztViTál	Hétfő 06.02	Kedd 06.03	Szerda 06.04	Csütörtök 06.05	Péntek 06.06
Ebéd	Vajgaluska leves (1;3;7;9;12;) EN:222.8kcal ZS:15.6g TZS:4.2g SZH:14.5g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:0.4g Székelykáposzta * (1;12;) EN:228.1kcal ZS:10.1g TZS:2.6g SZH:15.4g CK:3.7g FH:17.8g SÓ:4.3g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Csontleves EN:78.4kcal ZS:3.2g TZS:0.9g SZH:7.2g CK:2.8g FH:4.6g SÓ:0.6g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:31.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:1.1g SÓ:0.0g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:331.3kcal ZS:12.2g TZS:1.9g SZH:39.4g CK:3.1g FH:14.6g SÓ:0.5g CA:0.0mg 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	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:74.0kcal ZS:3.2g TZS:2.0g SZH:8.8g CK:0.9g FH:1.6g SÓ:0.4g CA:18.0mg 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 Édes-savanyú csirkeragu EN:193.2kcal ZS:6.6g TZS:1.2g SZH:15.9g CK:13.0g FH:15.9g SÓ:0.7g Párolt rizs EN:446.9kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.5g	Karfiolleves (1;12;) EN:74.9kcal ZS:4.3g TZS:0.4g SZH:6.8g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.4g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;) EN:208.4kcal ZS:11.8g TZS:4.7g SZH:20.7g CK:0.8g FH:4.0g SÓ:0.5g CA:36.0mg Vagdalt (1;3;6;7;10;) EN:288.1kcal ZS:17.4g TZS:4.9g SZH:17.6g CK:0.6g FH:14.7g SÓ:0.5g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:250.0kcal ZS:13.3g TZS:4.0g SZH:18.7g CK:0.3g FH:12.1g SÓ:0.8g CA:0.0mg Mák szórát EN:141.0kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:15.4g FH:3.1g Főtt tészta (1;) EN:335.2kcal ZS:7.0g TZS:1.0g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:0.8g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g
Napi összesítés	EN: 548.5 kcal; ZS: 26.1 g; TZS: 7.0 g; SZH: 49.9 g; CK: 4.0 g; FH: 26.2 g; SÓ: 5.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 678.6 kcal; ZS: 22.4 g; TZS: 4.6 g; SZH: 76.8 g; CK: 6.9 g; FH: 39.2 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 764.1 kcal; ZS: 20.3 g; TZS: 5.4 g; SZH: 115.3 g; CK: 14.5 g; FH: 28.5 g; SÓ: 1.8 g; CA: 18.0 mg;	EN: 676.6 kcal; ZS: 33.9 g; TZS: 10.1 g; SZH: 66.5 g; CK: 2.3 g; FH: 25.0 g; SÓ: 1.7 g; CA: 36.0 mg;	EN: 876.3 kcal; ZS: 27.0 g; TZS: 5.8 g; SZH: 125.4 g; CK: 18.5 g; FH: 28.6 g; SÓ: 2.1 g; CA: 0.0 mg;