

GasztViTál	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
Ebéd	Kassai burgonyaleves (1;7;12;) EN:413.1kcal ZS:28.0g TZS:11.4g SZH:20.8g CK:0.8g FH:17.6g SÓ:1.7g CA:24.0mg Mák szórát EN:141.0kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:15.4g FH:3.1g Főtt tészta (1;) EN:392.5kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.9g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:147.0kcal ZS:10.8g TZS:3.4g SZH:8.0g CK:1.9g FH:2.4g SÓ:0.5g CA:24.0mg 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 Lecsós sertésragu (1;) EN:152.4kcal ZS:6.4g TZS:2.4g SZH:4.9g CK:0.0g FH:17.4g SÓ:1.4g CA:0.0mg Főtt burgonya (12;) EN:276.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:0.5g	Karfiolleves (1;12;) EN:78.0kcal ZS:4.4g TZS:0.4g SZH:8.6g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.5g CA:0.0mg Panírozott halrúd (1;4;) EN:373.0kcal ZS:18.6g TZS:1.8g SZH:31.4g CK:1.0g FH:18.2g SÓ:0.9g Rizs köret 1/2 EN:214.4kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:0.8g Joghurtos mexikói saláta (3;7;10;) EN:143.3kcal ZS:9.5g TZS:3.0g SZH:10.3g CK:2.1g FH:3.6g SÓ:0.8g CA:40.8mg	Tarhonyaleves (1;12;) EN:212.5kcal ZS:9.8g TZS:3.3g SZH:25.0g CK:0.7g FH:4.8g SÓ:0.8g CA:0.0mg Erdélyi lucskos káposzta (1;) EN:249.0kcal ZS:10.7g TZS:2.8g SZH:15.9g CK:0.0g FH:20.2g SÓ:0.8g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Csirkeraguleves (1;9;) EN:154.4kcal ZS:4.2g TZS:1.0g SZH:12.4g CK:0.4g FH:14.8g SÓ:0.6g Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g Parajmártás (1;7;) EN:209.7kcal ZS:10.5g TZS:2.9g SZH:21.9g CK:8.4g FH:3.9g SÓ:0.7g CA:18.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:168.9kcal ZS:3.4g TZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:1.0g
Napi összesítés	EN: 946.6 kcal; ZS: 39.5 g; TZS: 13.0 g; SZH: 111.4 g; CK: 19.7 g; FH: 32.9 g; SÓ: 2.6 g; CA: 24.0 mg;	EN: 625.8 kcal; ZS: 25.2 g; TZS: 7.6 g; SZH: 64.2 g; CK: 2.5 g; FH: 26.9 g; SÓ: 2.5 g; CA: 24.0 mg;	EN: 808.8 kcal; ZS: 37.3 g; TZS: 5.8 g; SZH: 89.0 g; CK: 3.5 g; FH: 29.3 g; SÓ: 3.0 g; CA: 40.8 mg;	EN: 645.6 kcal; ZS: 21.5 g; TZS: 6.2 g; SZH: 78.2 g; CK: 1.6 g; FH: 30.6 g; SÓ: 1.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 659.0 kcal; ZS: 27.1 g; TZS: 6.9 g; SZH: 62.0 g; CK: 8.8 g; FH: 33.2 g; SÓ: 2.3 g; CA: 18.0 mg;