

GasztViTál	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:222.2kcal ZS:8.4g TZS:1.8g SZH:18.7g CK:0.3g FH:15.4g 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 Piskóta kocka (1;3;) EN:143.0kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g CA:36.0mg Csokoládé öntet (1;7;) EN:213.1kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:37.6g CK:28.6g FH:7.2g SÓ:0.7g CA:180.0mg	Tojásleves (1;3;) EN:85.2kcal ZS:5.0g TZS:0.8g SZH:7.2g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg Sertés pörkölt EN:162.7kcal ZS:9.0g TZS:2.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:16.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;) EN:259.5kcal ZS:15.6g TZS:5.1g SZH:24.4g CK:0.8g FH:4.6g SÓ:0.5g CA:36.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Zöldséges árpagyöngyleves (1;) EN:111.1kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:18.4g CK:2.3g FH:2.8g SÓ:1.4g CA:0.0mg Rántott csirkemell (1;) EN:277.9kcal ZS:16.1g TZS:1.8g SZH:20.0g CK:0.8g FH:13.0g SÓ:1.6g Petrezselymes burgonya (12;) EN:277.3kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.5g Mongol saláta * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Őszi gyümölcskrémleves (1;7;) EN:165.6kcal ZS:2.0g TZS:1.0g SZH:34.1g CK:25.5g FH:1.8g SÓ:0.0g CA:27.2mg Pírtott napraforgómag EN:88.5kcal ZS:7.1g TZS:1.1g SZH:2.6g FH:2.8g Hentes sertéstokány * (1;6;10;12;) EN:289.7kcal ZS:20.8g TZS:7.6g SZH:7.5g CK:1.1g FH:17.7g SÓ:1.2g Párolt rizs EN:515.4kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:96.9g FH:11.6g SÓ:0.5g	Sárgaborsókrémleves (1;) EN:205.0kcal ZS:5.7g TZS:1.0g SZH:27.7g CK:2.0g FH:9.9g SÓ:1.5g Sonkás-parajos penne (1;) EN:461.7kcal ZS:5.3g TZS:1.0g SZH:77.7g CK:5.2g FH:25.3g SÓ:3.2g CA:0.0mg Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Lebbencs leves (1;12;) EN:179.1kcal ZS:7.4g TZS:1.9g SZH:23.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:461.4kcal ZS:18.3g TZS:5.2g SZH:46.7g CK:1.6g FH:20.4g SÓ:0.7g CA:24.0mg Főtt virsli EN:212.0kcal ZS:17.0g TZS:7.7g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g	
Napi összesítés	EN: 709.8 kcal; ZS: 14.2 g; TZS: 4.2 g; SZH: 109.9 g; CK: 41.4 g; FH: 29.9 g; SÓ: 2.0 g; CA: 180.0 mg;	EN: 605.0 kcal; ZS: 30.0 g; TZS: 8.1 g; SZH: 53.9 g; CK: 0.8 g; FH: 26.9 g; SÓ: 2.1 g; CA: 36.0 mg;	EN: 688.7 kcal; ZS: 24.1 g; TZS: 2.6 g; SZH: 87.2 g; CK: 4.7 g; FH: 24.1 g; SÓ: 4.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1059.2 kcal; ZS: 39.5 g; TZS: 10.8 g; SZH: 141.1 g; CK: 26.6 g; FH: 34.0 g; SÓ: 1.7 g; CA: 27.2 mg;	EN: 719.2 kcal; ZS: 11.6 g; TZS: 2.0 g; SZH: 115.8 g; CK: 7.2 g; FH: 35.7 g; SÓ: 4.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 852.5 kcal; ZS: 42.6 g; TZS: 14.8 g; SZH: 72.5 g; CK: 2.3 g; FH: 36.4 g; SÓ: 3.5 g; CA: 24.0 mg;	