

Gasztvital	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
Ebéd	Kassai burgonyaleves (1;7;12;) EN:322.3kcal ZS:20.7g TZS:8.2g SZH:19.3g CK:0.5g FH:13.0g SÓ:1.1g CA:18.0mg Mák szórat 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	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:143.7kcal ZS:10.8g TZS:3.4g SZH:7.6g CK:1.7g FH:2.3g 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:137.2kcal ZS:5.9g TZS:2.2g SZH:4.6g CK:0.0g FH:15.3g SÓ:1.3g CA:0.0mg Főtt burgonya (12;) EN:248.3kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:40.5g FH:5.5g 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 Panírozott halrúd (1;4;) EN:303.4kcal ZS:15.4g TZS:1.5g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g Rizs köret 1/2 EN:193.7kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:34.1g FH:4.1g SÓ:0.8g Joghurtos mexikói saláta (3;7;10;) EN:110.3kcal ZS:7.3g TZS:2.1g SZH:8.0g CK:1.7g FH:2.7g SÓ:0.6g CA:28.8mg	Tarhonyaleves (1;12;) EN:212.5kcal ZS:9.8g TZS:3.3g SZH:25.0g CK:0.7g FH:4.8g SÓ:0.7g CA:0.0mg Erdélyi lucskos káposzta (1;) EN:227.3kcal ZS:10.1g TZS:2.6g SZH:14.4g CK:0.0g FH:17.8g SÓ:0.7g 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 Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Csirkeraguleves (1;9;) EN:120.2kcal ZS:3.2g TZS:0.7g SZH:11.0g CK:0.3g FH:10.5g SÓ:0.5g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Parajmártás (1;7;) EN:192.7kcal ZS:10.5g TZS:2.8g SZH:18.4g CK:8.4g FH:3.4g SÓ:0.6g CA:18.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:142.4kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:23.0g FH:3.1g SÓ:0.6g
Napi összesítés	EN: 798.5 kcal; ZS: 33.4 g; TZS: 9.9 g; SZH: 95.5 g; CK: 18.8 g; FH: 25.9 g; SÓ: 1.9 g; CA: 18.0 mg;	EN: 579.1 kcal; ZS: 24.5 g; TZS: 7.4 g; SZH: 58.0 g; CK: 2.3 g; FH: 23.9 g; SÓ: 2.4 g; CA: 24.0 mg;	EN: 682.3 kcal; ZS: 31.8 g; TZS: 4.6 g; SZH: 73.9 g; CK: 2.7 g; FH: 23.7 g; SÓ: 2.6 g; CA: 28.8 mg;	EN: 597.5 kcal; ZS: 20.9 g; TZS: 6.0 g; SZH: 71.3 g; CK: 1.4 g; FH: 27.2 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 518.3 kcal; ZS: 21.2 g; TZS: 5.2 g; SZH: 52.4 g; CK: 8.7 g; FH: 22.4 g; SÓ: 1.7 g; CA: 18.0 mg;