

Gasztvital	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
Ebéd	Babgulyás (9;) EN:319.6kcal ZS:15.1g TZS:4.1g SZH:23.3g CK:1.4g FH:18.8g SÓ:1.6g Durumtésztá (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g Sajtszórát (7;) EN:126.4kcal ZS:9.2g TZS:6.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.7g CA:320.0mg Tejföl (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g CA:39.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN:144.3kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:19.4g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:2.0g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:572.0kcal ZS:24.2g TZS:5.3g SZH:70.6g CK:34.1g FH:14.3g SÓ:1.1g CA:111.9mg Natúr baromfi vagdalt (1;3;6;) EN:319.5kcal ZS:25.0g TZS:4.0g SZH:17.6g CK:0.5g FH:6.8g SÓ:1.4g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:172.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:33.7g CK:20.3g FH:2.3g SÓ:0.5g CA:31.6mg Grill csirkecombfilé EN:128.3kcal ZS:5.8g TZS:1.5g SZH:0.1g CK:0.1g FH:17.6g SÓ:2.9g CA:0.0mg Tört burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:3.0g Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Csontleves (1;3;9;12;) EN:167.7kcal ZS:4.2g TZS:1.3g SZH:20.0g CK:2.6g FH:11.9g SÓ:2.4g CA:0.0mg Tejfölös-kukoricás csirkeragu (1;7;12;) EN:260.3kcal ZS:16.0g TZS:4.9g SZH:10.2g CK:2.9g FH:16.8g SÓ:1.5g CA:27.0mg Párolt rizs EN:463.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Brokkoli krémleves napraforgó és lenmaggal (1;7;) EN:346.6kcal ZS:25.0g TZS:11.5g SZH:19.9g CK:2.9g FH:8.4g SÓ:0.5g CA:57.0mg Lasagne húsos-halas (1;4;7;) EN:751.8kcal ZS:34.9g TZS:15.2g SZH:71.0g CK:7.4g FH:35.0g SÓ:1.7g CA:72.0mg Sajtszórát (7;) EN:79.0kcal ZS:5.9g TZS:4.0g FH:6.5g SÓ:0.2g
Ebéd B	Babgulyás (9;) EN:319.6kcal ZS:15.1g TZS:4.1g SZH:23.3g CK:1.4g FH:18.8g SÓ:1.6g Durumtésztá (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g Krumplitésztá (1;12;) EN:604.9kcal ZS:22.0g TZS:2.6g SZH:84.6g CK:2.9g FH:13.6g SÓ:4.1g CA:0.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN:144.3kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:19.4g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:2.0g Húsgombóc sertéshússal (3;) EN:279.4kcal ZS:14.0g TZS:4.9g SZH:23.3g CK:0.0g FH:15.4g SÓ:0.6g Paradicsommártás (1;9;) EN:224.3kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:45.3g CK:0.1g FH:7.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg Burgonya féladag (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:2.0g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:172.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:33.7g CK:20.3g FH:2.3g SÓ:0.5g CA:31.6mg Pásztorbulgur pulykahússal (1;12;) EN:803.2kcal ZS:43.6g TZS:10.7g SZH:66.6g CK:7.2g FH:33.4g SÓ:2.4g Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Csontleves (1;3;9;12;) EN:167.7kcal ZS:4.2g TZS:1.3g SZH:20.0g CK:2.6g FH:11.9g SÓ:2.4g CA:0.0mg Rakottburgonya kolbásszal (1;3;7;12;) EN:887.1kcal ZS:54.9g TZS:22.2g SZH:58.1g CK:2.7g FH:32.9g SÓ:3.0g CA:84.0mg Csalamádé (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Brokkoli krémleves napraforgó és lenmaggal (1;7;) EN:346.6kcal ZS:25.0g TZS:11.5g SZH:19.9g CK:2.9g FH:8.4g SÓ:0.5g CA:57.0mg Magyaros csirkemáj (1;) EN:330.1kcal ZS:23.4g TZS:3.7g SZH:10.1g CK:0.0g FH:18.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg Petrezselymes rizs EN:446.2kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:81.4g FH:9.8g SÓ:2.0g

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
Ebéd	Zellerkrémleves pirított magvakkal (1;7;9;) EN:257.6kcal ZS:19.1g TZS:5.1g SZH:15.9g CK:0.9g FH:5.1g SÓ:1.0g CA:30.0mg Bolognai spagetti sertéshúsból (1;) EN:688.9kcal ZS:36.7g TZS:8.7g SZH:66.9g CK:3.8g FH:21.8g SÓ:2.1g CA:0.0mg Sajtszórát (7;) EN:71.1kcal ZS:5.3g TZS:3.6g FH:5.8g SÓ:0.2g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	Erőleves (1;9;) EN:143.4kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SZH:21.7g CK:3.4g FH:6.8g SÓ:2.1g CA:0.0mg Sertéssült apró (1;) EN:419.5kcal ZS:25.6g TZS:5.9g SZH:7.1g CK:0.0g FH:37.7g SÓ:0.9g CA:0.0mg Burgonya féladag (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:2.0g Meggy mártás (1;7;) EN:170.7kcal ZS:1.9g TZS:1.2g SZH:35.3g CK:22.9g FH:2.1g SÓ:0.0g CA:12.7mg	Paradicsomleves (1;9;) EN:458.4kcal ZS:19.0g TZS:2.1g SZH:66.2g CK:41.2g FH:4.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg Rizseshús sertéshússal EN:610.8kcal ZS:23.6g TZS:3.8g SZH:71.9g CK:0.0g FH:27.2g SÓ:2.0g CA:0.0mg Vegyes befőtt EN:69.6kcal ZS:0.2g SZH:12.0g CK:9.6g FH:0.2g	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:118.2kcal ZS:9.1g TZS:1.3g SZH:6.2g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:499.6kcal ZS:15.2g TZS:4.2g SZH:57.5g CK:4.9g FH:24.0g SÓ:2.7g CA:30.0mg Sertéspörkölt (1;) EN:314.2kcal ZS:18.9g TZS:3.3g SZH:13.9g CK:0.0g FH:20.5g SÓ:2.2g CA:0.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Zöldséges fehérbableves (1;9;12;) EN:216.0kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:33.5g CK:2.2g FH:10.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg Cornflakes-es csirkemell csíkok (1;) EN:262.9kcal ZS:14.6g TZS:1.8g SZH:20.7g CK:0.8g FH:11.7g SÓ:1.4g Zöldséges rizs EN:478.8kcal ZS:18.9g TZS:2.1g SZH:68.2g CK:1.5g FH:8.7g SÓ:0.8g	Csirkeraguleves (1;9;12;) EN:371.9kcal ZS:28.6g TZS:5.5g SZH:14.9g CK:0.5g FH:12.8g SÓ:1.2g Túrós batyu 2 db (1;3;7;) EN:658.1kcal ZS:15.3g TZS:4.7g SZH:105.0g CK:36.8g FH:21.3g SÓ:0.1g CA:98.2mg	
Ebéd B	Tárkonyos csirkeragu leves (1;7;9;12;) EN:345.3kcal ZS:24.7g TZS:7.4g SZH:16.4g CK:1.5g FH:12.7g SÓ:1.2g CA:29.4mg Stefánia vagdalt (1;3;6;8;11;) EN:217.8kcal ZS:15.1g TZS:4.4g SZH:4.4g CK:0.0g FH:14.8g SÓ:1.2g Főtt burgonya (12;) EN:222.1kcal ZS:0.5g SZH:43.5g FH:5.9g SÓ:1.0g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	Erőleves (1;9;) EN:143.4kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SZH:21.7g CK:3.4g FH:6.8g SÓ:2.1g CA:0.0mg Toroskáposzta sertéshúsból EN:278.9kcal ZS:15.8g TZS:2.8g SZH:10.9g CK:0.0g FH:21.8g SÓ:5.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Paradicsomleves (1;9;) EN:458.4kcal ZS:19.0g TZS:2.1g SZH:66.2g CK:41.2g FH:4.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg Zúzapörkölt (12;) EN:191.2kcal ZS:12.2g TZS:1.6g SZH:4.3g CK:0.1g FH:14.8g SÓ:2.4g CA:0.0mg Tarhonyaköret (1;) EN:379.8kcal ZS:8.2g TZS:1.1g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.3g Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:118.2kcal ZS:9.1g TZS:1.3g SZH:6.2g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg Csirkepaprikás (1;7;12;) EN:395.5kcal ZS:31.8g TZS:9.1g SZH:10.2g CK:0.8g FH:15.3g SÓ:1.8g CA:27.0mg Galuska (1;3;) EN:492.9kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:85.2g FH:12.2g SÓ:2.5g	Zöldséges fehérbableves (1;9;12;) EN:216.0kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:33.5g CK:2.2g FH:10.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg Cornflakes-es csirkemell csíkok (1;) EN:262.9kcal ZS:14.6g TZS:1.8g SZH:20.7g CK:0.8g FH:11.7g SÓ:1.4g Zöldséges rizs EN:478.8kcal ZS:18.9g TZS:2.1g SZH:68.2g CK:1.5g FH:8.7g SÓ:0.8g	Zellerkrémleves pirított magvakkal (1;7;9;) EN:257.6kcal ZS:19.1g TZS:5.1g SZH:15.9g CK:0.9g FH:5.1g SÓ:1.0g CA:30.0mg Kenyér lángos (1;3;7;) EN:755.7kcal ZS:42.2g TZS:14.3g SZH:65.9g CK:9.3g FH:27.2g SÓ:3.1g CA:24.0mg	

Gasztvital	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
Ebéd	Sertés raguleves (1;9;12;) EN:356.7kcal ZS:22.4g TZS:3.4g SZH:19.5g CK:0.8g FH:17.9g SÓ:1.8g Tejberizs (7;) EN:194.2kcal ZS:3.9g TZS:2.3g SZH:30.3g CK:12.0g FH:6.9g SÓ:0.6g CA:202.5mg Kakaósórat EN:142.9kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:30.7g CK:30.0g FH:1.1g SÓ:0.1g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	Zöldborsóleves (1;9;12;) EN:262.4kcal ZS:14.6g TZS:1.7g SZH:23.2g CK:0.5g FH:7.7g SÓ:0.4g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:346.2kcal ZS:11.9g TZS:3.5g SZH:47.6g CK:1.3g FH:7.0g SÓ:1.0g CA:24.0mg Sertéspörkölt (1;) EN:314.2kcal ZS:18.9g TZS:3.3g SZH:13.9g CK:0.0g FH:20.5g SÓ:2.2g CA:0.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:227.9kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:41.8g CK:19.4g FH:2.7g SÓ:0.0g CA:44.3mg Rántott halfilé (1;3;4;) EN:586.8kcal ZS:38.4g TZS:5.1g SZH:37.6g CK:0.3g FH:21.2g SÓ:2.1g Sárgarépás rizs EN:337.9kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:56.9g FH:6.9g SÓ:1.0g Szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g Mongol saláta (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g FH:2.0g SÓ:0.8g		
Ebéd B	Sertés raguleves (1;9;12;) EN:356.7kcal ZS:22.4g TZS:3.4g SZH:19.5g CK:0.8g FH:17.9g SÓ:1.8g Pizza zöldseszes (1;3;7;) EN:540.2kcal ZS:20.1g TZS:8.1g SZH:67.9g CK:9.7g FH:20.5g SÓ:1.7g CA:24.0mg Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	Zöldborsóleves (1;9;12;) EN:262.4kcal ZS:14.6g TZS:1.7g SZH:23.2g CK:0.5g FH:7.7g SÓ:0.4g Vadas szárnyas tokány (1;7;10;) EN:194.8kcal ZS:9.8g TZS:3.4g SZH:7.9g CK:2.6g FH:17.9g SÓ:1.2g CA:18.0mg Pennetészta (1;) EN:475.3kcal ZS:15.0g TZS:1.9g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.7g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:227.9kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:41.8g CK:19.4g FH:2.7g SÓ:0.0g CA:44.3mg Rántott halfilé (1;3;4;) EN:586.8kcal ZS:38.4g TZS:5.1g SZH:37.6g CK:0.3g FH:21.2g SÓ:2.1g Sárgarépás rizs EN:337.9kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:56.9g FH:6.9g SÓ:1.0g Mongol saláta (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g FH:2.0g SÓ:0.8g		