

Gasztvital	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
Ebéd	Trópusi gyümölcsleves (1;7;12;) EN:243.9kcal ZS:5.2g TZS:4.2g SZH:46.1g CK:36.4g FH:2.9g SÓ:0.7g Bácskai rizseshús EN:669.2kcal ZS:19.0g TZS:3.4g SZH:97.4g CK:1.6g FH:26.3g SÓ:2.1g Vitamin saláta EN:61.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:13.3g CK:8.9g FH:1.3g SÓ:1.4g	Árpagyöngyleves (1;9;) EN:149.7kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:23.8g CK:3.4g FH:3.5g SÓ:1.4g Vagdalt (1;3;6;7;10;) EN:525.7kcal ZS:42.9g TZS:8.2g SZH:17.1g CK:0.3g FH:17.0g SÓ:1.6g Brokkolifőzelék (1;7;12;) EN:285.2kcal ZS:10.1g TZS:2.9g SZH:37.3g CK:2.5g FH:8.9g SÓ:1.9g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:99.0kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:13.3g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:0.5g Mediterrán csirkeragu EN:121.4kcal ZS:4.4g TZS:1.1g SZH:2.2g CK:0.7g FH:17.4g SÓ:1.0g Párolt bulgur (1;) EN:500.9kcal ZS:11.0g TZS:1.4g SZH:81.5g CK:2.5g FH:14.6g SÓ:1.3g Körte EN:78.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g SÓ:0.0g	Nyírségi gombócleves (1;3;6;7;12;) EN:200.8kcal ZS:6.8g TZS:2.5g SZH:17.5g CK:3.8g FH:15.9g SÓ:3.0g Darásmetélt (1;) EN:572.5kcal ZS:10.8g TZS:1.6g SZH:101.0g CK:4.2g FH:16.5g SÓ:0.6g Sárgabaracklekvár EN:72.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:17.4g CK:15.3g FH:0.2g SÓ:0.0g Alma EN:87.5kcal ZS:1.0g TZS:0.0g SZH:17.5g CK:10.0g FH:1.0g SÓ:0.0g	