

	Hétfő 08.31	Kedd 09.01	Szerda 09.02	Csütörtök 09.03	Péntek 09.04
Tízórai	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g CA:204.0mg Barack lekvár EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g SÓ:0.0g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g CA:1.7mg Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g CA:204.0mg Fahéjas csiga (1;6;) EN:210.4kcal ZS:8.5g TZS:4.0g SZH:28.6g CK:7.9g FH:3.5g SÓ:0.2g	Hideg tej (7;) EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g CA:204.0mg Házi babkrém (7;10;) EN:37.1kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:4.6g CK:0.8g FH:2.4g SÓ:0.4g CA:12.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Karamellás tej (7;) EN:85.0kcal ZS:2.7g TZS:1.6g SZH:9.3g CK:9.3g FH:5.4g SÓ:0.2g CA:216.0mg Póréhagymás tojáskrém (3;7;) EN:90.8kcal ZS:7.5g TZS:4.1g SZH:1.4g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.2g CA:7.5mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd A	Lencsegulyás sertéshússal (1;3;) EN:394.6kcal ZS:14.9g TZS:3.3g SZH:38.5g CK:1.1g FH:21.4g SÓ:1.1g CA:0.0mg Gránátos kocka (1;12;) EN:604.9kcal ZS:19.9g TZS:2.2g SZH:87.9g CK:3.6g FH:15.3g SÓ:1.4g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:6.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:1.0g CA:0.0mg Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g Bácskai rizseshús EN:467.4kcal ZS:19.9g TZS:4.6g SZH:55.3g CK:0.0g FH:15.1g SÓ:1.4g CA:0.0mg Vitamin saláta (10;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:3.5g CK:1.6g FH:0.5g SÓ:0.8g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:50.2kcal ZS:1.7g TZS:0.2g SZH:7.3g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:4.0g CA:0.0mg Temesvári sertésragu (7;) EN:206.7kcal ZS:16.7g TZS:5.0g SZH:4.5g CK:0.9g FH:10.3g SÓ:1.3g CA:10.5mg Tészta köret (1;) EN:499.3kcal ZS:20.2g TZS:2.0g SZH:60.8g CK:4.0g FH:14.3g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Zabgaluskaleves (1;3;9;) EN:116.7kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:21.7g CK:2.5g FH:4.0g SÓ:2.0g CA:0.0mg Húsgombóc (3;) EN:275.8kcal ZS:11.3g TZS:3.8g SZH:29.5g CK:0.0g FH:13.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:210.5kcal ZS:2.5g TZS:2.0g SZH:44.5g CK:35.6g FH:1.6g SÓ:0.7g CA:24.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:23.9g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:0.9g CA:0.0mg Körte EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gombakrémleves (1;7;) EN:72.9kcal ZS:4.9g TZS:2.3g SZH:4.8g CK:0.8g FH:2.0g SÓ:1.0g CA:24.0mg Pirított zsemlekocka (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tököslecsó EN:46.2kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:6.9g CK:0.0g FH:1.3g SÓ:1.1g CA:0.0mg Párolt köles EN:379.0kcal ZS:5.4g TZS:0.9g SZH:70.0g CK:0.1g FH:10.8g SÓ:0.7g CA:0.0mg
Ebéd B	Lencsegulyás sertéshússal (1;3;) EN:394.6kcal ZS:14.9g TZS:3.3g SZH:38.5g CK:1.1g FH:21.4g SÓ:1.1g CA:0.0mg Piskóta kocka (1;3;) EN:292.0kcal ZS:5.0g TZS:1.0g SZH:19.5g CK:23.4g FH:8.6g Csokiöntet (1;7;) EN:140.6kcal ZS:3.4g TZS:2.0g SZH:18.7g CK:9.9g FH:7.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g Sült csirkecomb filé EN:253.6kcal ZS:10.3g TZS:2.6g SZH:1.0g CK:0.0g FH:37.6g SÓ:3.3g CA:0.0mg Párolt zöldségköret 1/2 adag EN:90.1kcal ZS:1.6g TZS:0.2g SZH:13.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.6g CA:0.0mg Bulgur köret 1/2 (1;) EN:290.5kcal ZS:2.8g TZS:0.4g SZH:53.8g CK:1.7g FH:9.7g SÓ:0.3g CA:0.0mg	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:50.2kcal ZS:1.7g TZS:0.2g SZH:7.3g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:4.0g CA:0.0mg Hawaii csirketokány (1;7;) EN:152.6kcal ZS:5.6g TZS:1.6g SZH:11.4g CK:3.6g FH:13.8g SÓ:0.7g CA:6.9mg Párolt rizs köret EN:349.3kcal ZS:5.4g TZS:0.7g SZH:66.3g CK:0.0g FH:7.0g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Zabgaluskaleves (1;3;9;) EN:116.7kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:21.7g CK:2.5g FH:4.0g SÓ:2.0g CA:0.0mg Fűszeres csirkeragu EN:108.3kcal ZS:2.3g TZS:0.8g SZH:1.8g CK:0.0g FH:18.8g SÓ:1.1g CA:0.0mg Vegyesfőzelék (1;7;) EN:171.4kcal ZS:2.4g TZS:0.6g SZH:28.5g CK:6.4g FH:2.5g SÓ:0.8g CA:52.5mg Körte EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gombakrémleves (1;7;) EN:72.9kcal ZS:4.9g TZS:2.3g SZH:4.8g CK:0.8g FH:2.0g SÓ:1.0g CA:24.0mg Pirított zsemlekocka (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Francia rakott burgonya (1;3;7;12;) EN:321.2kcal ZS:11.3g TZS:4.3g SZH:37.5g CK:2.0g FH:14.6g SÓ:1.4g CA:164.3mg
Uzsonna	Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g CA:24.0mg Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Lenmagos sajtkrém (7;) EN:56.3kcal ZS:4.6g TZS:2.6g SZH:1.7g CK:1.7g FH:1.7g SÓ:0.5g CA:170.6mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg	Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg	Meggyes pite (1;3;6;) EN:152.5kcal ZS:8.9g TZS:5.5g SZH:17.2g CK:6.5g FH:1.5g SÓ:0.0g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital	Hétfő 08.31	Kedd 09.01	Szerda 09.02	Csütörtök 09.03	Péntek 09.04
Uzsonna		Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Sárgarépa julienne EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	