

Gasztvital	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	Szombat 06.21	Vasárnap 06.22
Reggeli	Erdei gyümölcs tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Prágai pulyka sonkakrém EN: 133.0 kcal; ZS: 12.3 g; TZS: 3.9 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.8 g; Félbarna kenyér 7dkg (1;) EN: 186.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.7 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.0 g; Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Kakaó DI * (7;) EN: 91.5 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 9.5 g; CK: 0.0 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.3 g; CA: 240.0 mg; Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN: 43.2 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 2.6 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.5 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.0 g; Reszelt hónapos retek EN: 1.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 0.1 g;	Limonádé diab. * EN: 3.2 kcal; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Kockasajt, natúr (7;) EN: 141.0 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 7.5 g; SZH: 3.6 g; CK: 2.8 g; FH: 6.6 g; SÓ: 1.0 g; CA: 345.0 mg; Félbarna kenyér 6dkg (1;) EN: 159.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.6 g; SÓ: 0.0 g; Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Tej 2dl (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Szardíniakrém (4;7;) EN: 77.5 kcal; ZS: 7.3 g; TZS: 4.7 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.5 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.2 g; CA: 10.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.0 g; Reszelt kígyóborka EN: 4.8 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	Csipkebogyó tea * EN: 0.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Kolbászkrém EN: 111.0 kcal; ZS: 10.8 g; TZS: 4.0 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.8 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 185.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.6 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.0 g; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;	Citromos tea * EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Vírslikrém EN: 171.6 kcal; ZS: 17.1 g; TZS: 6.1 g; SZH: 0.8 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 g; Félbarna kenyér 7dkg (1;) EN: 186.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.7 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.0 g; Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Tej 2dl (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Darált zala felvágott EN: 120.0 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 4.0 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.3 g; FH: 6.5 g; SÓ: 1.1 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.0 g;
Tízórai	Nektarinpüré EN: 49.0 kcal; SZH: 11.4 g; FH: 0.4 g; Korpovit 3 db (1;12;) EN: 64.8 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.8 g; SZH: 10.0 g; CK: 0.6 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.2 g;	Házi zöldségkrém EN: 35.2 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 3.4 g; CK: 1.1 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.4 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;	Őszibarackpüré EN: 82.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 18.0 g; CK: 18.0 g; FH: 1.4 g; Detki cukorstop keksz (1;6;12;) EN: 41.2 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 6.5 g; CK: 0.2 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.1 g;	Gyümölcs turmix (alma-körte) * (7;) EN: 144.7 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 2.2 g; SZH: 20.5 g; CK: 11.8 g; FH: 7.5 g; SÓ: 0.3 g; CA: 264.0 mg; Detki cukorstop keksz (1;6;12;) EN: 41.2 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 6.5 g; CK: 0.2 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.1 g;	Smoothie zöld EN: 77.7 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 17.2 g; CK: 0.0 g; FH: 1.1 g; Detki cukorstop keksz (1;6;12;) EN: 41.2 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 6.5 g; CK: 0.2 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.1 g;	Meggypüré EN: 52.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 11.5 g; CK: 11.5 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.0 g; Korpovit 3 db (1;12;) EN: 64.8 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.8 g; SZH: 10.0 g; CK: 0.6 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.2 g;	Házi barackjoghurt zabkorpával (1;7;) EN: 146.9 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 2.9 g; SZH: 18.7 g; CK: 10.1 g; FH: 6.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 144.0 mg;
Ebéd	Zöldbabpüréleves (1;) EN: 133.0 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 0.9 g; SZH: 13.7 g; CK: 2.9 g; FH: 3.4 g; SÓ: 1.7 g; Húsgombóc (sertés) EN: 258.6 kcal; ZS: 13.9 g; TZS: 4.4 g; SZH: 20.3 g; CK: 0.0 g; FH: 13.3 g; SÓ: 1.5 g; Zeller mártás * (1;9;) EN: 77.8 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.1 g; CK: 2.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 2.1 g; Főtt burgonya (12;) EN: 56.4 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 11.0 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g; körte EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g;	Tárkonyos csirkeragu leves (7;) EN: 198.5 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 3.3 g; SZH: 10.6 g; CK: 1.1 g; FH: 20.4 g; SÓ: 0.7 g; CA: 36.0 mg; Gyümölcsös-zabos tejberizs * (1;7;) EN: 367.6 kcal; ZS: 8.7 g; TZS: 4.7 g; SZH: 58.2 g; CK: 12.4 g; FH: 13.7 g; SÓ: 0.8 g; CA: 240.0 mg;	Sütőtök krémleves D (1;7;12;) EN: 151.2 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 3.2 g; SZH: 18.3 g; CK: 6.6 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.4 g; CA: 45.0 mg; Párolt darált csirke EN: 97.1 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 18.0 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Petrezselymes burgonya (12;) EN: 258.5 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.3 g; SZH: 46.0 g; FH: 6.3 g; SÓ: 0.7 g;	Pírtott tészta leves (1;9;12;) EN: 172.3 kcal; ZS: 7.9 g; TZS: 0.9 g; SZH: 21.1 g; CK: 0.7 g; FH: 3.4 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg; Húspuding (1;3;) EN: 105.8 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 1.1 g; SZH: 3.0 g; CK: 0.0 g; FH: 14.6 g; SÓ: 0.5 g; Parajfőzelék (1;) EN: 163.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 31.1 g; CK: 8.7 g; FH: 3.5 g; SÓ: 1.2 g; Nektarinpüré EN: 49.0 kcal; SZH: 11.4 g; FH: 0.4 g;	Zöldségkrémleves (1;12;) EN: 76.7 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.3 g; CK: 1.0 g; FH: 2.7 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Csirkehúsos juhtúrós rakott puliszka (7;) EN: 559.1 kcal; ZS: 20.4 g; TZS: 5.8 g; SZH: 44.0 g; CK: 1.8 g; FH: 17.3 g; SÓ: 0.4 g; CA: 48.0 mg; Körte kompót * EN: 44.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.8 g; CK: 8.6 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;	Citromos almaleves * (1;7;) EN: 147.4 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 3.2 g; SZH: 21.0 g; CK: 1.6 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.2 g; CA: 49.5 mg; Hentes pulyka tokány * (1;9;10;12;) EN: 139.6 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.7 g; SZH: 7.2 g; CK: 1.3 g; FH: 21.9 g; SÓ: 1.6 g; CA: 0.0 mg; Barna rizs köret 150g EN: 220.1 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 0.9 g; SZH: 36.0 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.5 g; Cékla saláta * (10;) EN: 32.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 8.0 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.8 g;	Vajgaluska leves (1;3;9;12;) EN: 292.9 kcal; ZS: 15.1 g; TZS: 4.9 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.0 g; FH: 17.3 g; SÓ: 2.3 g; CA: 0.0 mg; Rakott káposzta EN: 349.9 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 39.9 g; CK: 1.6 g; FH: 19.9 g; SÓ: 2.1 g; CA: 0.0 mg; Cseresznye EN: 61.0 kcal; SZH: 14.0 g; CK: 14.0 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g;

Uzsonna

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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	Szombat 06.21	Vasárnap 06.22
Uzsonna	Natúr joghurt (7;) EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;	Almapüré EN: 28.0 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 5.6 g; FH: 0.3 g; Detki cukorstop keksz kakaós (1;6;12;) EN: 82.4 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.8 g; SZH: 13.0 g; CK: 0.3 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.2 g;	Meggyes zabkása joghurttal * (1;7;) EN: 143.6 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.0 g; SZH: 22.5 g; CK: 4.7 g; FH: 5.1 g; SÓ: 0.8 g; CA: 34.0 mg;	Padlizsánkrém fűszerszegény EN: 60.4 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.9 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 105.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.0 g;	Kefír (7;) EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;	Vaníliapuding * EN: 107.8 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 22.1 g; CK: 7.2 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g;	Almapüré EN: 28.0 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 5.6 g; FH: 0.3 g; Detki cukorstop keksz (1;6;12;) EN: 82.4 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.8 g; SZH: 13.0 g; CK: 0.3 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.2 g;
Vacsora	Bazsalikomós túrókrém (7;) EN: 78.3 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 3.0 g; SZH: 2.0 g; CK: 1.9 g; FH: 6.9 g; SÓ: 1.3 g; CA: 50.0 mg; Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN: 253.0 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.5 g; SZH: 47.7 g; CK: 0.2 g; FH: 8.3 g; SÓ: 1.1 g; Hideg citromos tea * EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Töltött tök (3;) EN: 334.0 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 1.6 g; SZH: 47.1 g; CK: 0.0 g; FH: 19.0 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Hideg málna tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Marha párizsi darált EN: 119.5 kcal; ZS: 10.5 g; TZS: 4.2 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.3 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.0 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 237.9 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 46.5 g; CK: 0.8 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.0 g; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g; Hideg erdei gyümölcs tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Csirkemáj felfűjt (1;3;) EN: 135.1 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 1.1 g; SZH: 11.8 g; CK: 0.3 g; FH: 11.5 g; SÓ: 2.6 g; Félbarna kenyér 7dkg (1;) EN: 186.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.7 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.0 g; Almás sárgarépasaláta * EN: 23.1 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 4.8 g; CK: 1.9 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g; Zöld tea * (12;) EN: 0.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.4 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;	Szendvicskrém (7;) EN: 146.0 kcal; ZS: 15.0 g; TZS: 9.5 g; SZH: 1.5 g; CK: 1.4 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 37.5 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 237.9 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 46.5 g; CK: 0.8 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.0 g; Hideg málna tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Reszelt kígyóuborka EN: 4.8 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	Sertés vagdalt (1;3;6;) EN: 244.0 kcal; ZS: 9.9 g; TZS: 6.4 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.9 g; FH: 21.6 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg; Sárgarépa főzelék (1;7;) EN: 205.9 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 1.2 g; SZH: 33.5 g; CK: 0.9 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.4 g; CA: 33.0 mg; Citromos tea * EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Zöldséges sonkakrém (7;) EN: 139.6 kcal; ZS: 11.2 g; TZS: 6.7 g; SZH: 2.9 g; CK: 1.9 g; FH: 6.8 g; SÓ: 1.3 g; CA: 22.5 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 237.9 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 46.5 g; CK: 0.8 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.0 g; Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g; Hideg citromos tea * EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;

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-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.