

	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 sonka EN: 41.7 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.3 g; FH: 7.5 g; SÓ: 1.3 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; félbarna kenyér (1;) EN: 248.0 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 51.9 g; CK: 0.2 g; FH: 6.8 g; SÓ: 1.1 g; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Kakaó * EN: 57.5 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 3.9 g; SZH: 3.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Zöldfűszeres tofukrém (6;) EN: 69.4 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 0.7 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.2 g; FH: 7.5 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Korpás zsemle (1;) EN: 155.1 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.6 g; CK: 1.1 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.6 g; Hónapos retek EN: 8.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.9 g; FH: 0.3 g;	Limonádé EN: 27.3 kcal; SZH: 6.1 g; CK: 5.2 g; FH: 0.1 g; Sárgarépas tojásfehérjekrém (3;) EN: 168.1 kcal; ZS: 17.3 g; TZS: 5.4 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 211.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.7 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.0 g; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Rizs ital EN: 97.5 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 19.5 g; CK: 7.2 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Szardíniakrém (4;) EN: 202.3 kcal; ZS: 21.5 g; TZS: 6.9 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.2 g; zsemle vizes egy db (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 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; Májusi csemege (6;) EN: 115.0 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 5.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.3 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.2 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 211.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.7 g; FH: 7.8 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: 82.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.0 g; CK: 20.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Főtt virsli EN: 238.5 kcal; ZS: 20.6 g; TZS: 6.3 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.3 g; FH: 10.7 g; SÓ: 2.0 g; Félbarna kenyér 8dkg (1;) EN: 212.6 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.9 g; FH: 7.5 g; SÓ: 0.0 g; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Mandula ital (8;) EN: 26.0 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.2 g; SZH: 0.2 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.3 g; 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; Korpás zsemle (1;) EN: 155.1 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.6 g; CK: 1.1 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.6 g; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;
Ebéd	Csirke raguleves (9;12;) EN: 113.3 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.6 g; SZH: 10.0 g; CK: 0.0 g; FH: 11.9 g; SÓ: 1.8 g; Gyümölcsrizs * EN: 123.6 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.2 g; CK: 7.4 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.8 g;	Csontleves tésztával (1;9;) EN: 110.5 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 20.8 g; CK: 4.2 g; FH: 4.5 g; SÓ: 3.1 g; CA: 0.0 mg; Egyben sertésvagdalt (1;3;) EN: 129.4 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 4.1 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.3 g; FH: 13.5 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Tökfőzelék (1;) EN: 172.2 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 30.8 g; CK: 3.5 g; FH: 4.4 g; SÓ: 1.6 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Zöldségleves (1;9;12;) EN: 105.4 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 13.3 g; CK: 2.1 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.9 g; Majorannás csirkeragu EN: 230.9 kcal; ZS: 12.3 g; TZS: 2.5 g; SZH: 3.1 g; CK: 0.0 g; FH: 25.0 g; SÓ: 2.1 g; CA: 0.0 mg; Sárgarépas rizs EN: 463.0 kcal; ZS: 11.6 g; TZS: 1.3 g; SZH: 80.7 g; FH: 9.8 g; SÓ: 1.2 g;	Magyaros burgonyaleves (1;9;12;) EN: 167.2 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.5 g; SZH: 29.4 g; CK: 0.9 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Natúr csirkemell szelet EN: 151.7 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 1.3 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.5 g; FH: 21.3 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Parajfőzelék EN: 130.8 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 24.9 g; CK: 8.8 g; FH: 2.2 g; SÓ: 1.2 g;	Zöldségrémleves (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; Carbonara ragu EN: 258.0 kcal; ZS: 15.9 g; TZS: 2.4 g; SZH: 21.2 g; CK: 1.4 g; FH: 7.0 g; SÓ: 1.9 g; Tészta köret (1;) EN: 200.4 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.5 g; SZH: 36.0 g; CK: 1.8 g; FH: 6.1 g; SÓ: 1.4 g;	Citromos almaleves * (1;) EN: 133.7 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.4 g; CK: 2.1 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Zöldséges rizseshús (9;) EN: 579.3 kcal; ZS: 9.7 g; TZS: 2.1 g; SZH: 94.9 g; CK: 3.5 g; FH: 29.1 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg;	Daragaluska leves (1;3;9;) EN: 172.0 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 1.1 g; SZH: 21.5 g; CK: 1.2 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.0 g; Rakott paszternák EN: 356.5 kcal; ZS: 15.3 g; TZS: 5.2 g; SZH: 36.4 g; CK: 2.3 g; FH: 20.5 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg;
Vacsora	Kenőmájás (sertés) EN: 109.5 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 4.2 g; SZH: 2.1 g; CK: 0.7 g; FH: 4.5 g; SÓ: 1.1 g; 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;	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; Málna tea EN: 56.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 13.8 g; CK: 13.8 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Marha párizsi 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 zsemle (1;6;) EN: 139.7 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.4 g; CK: 0.6 g; FH: 5.4 g; SÓ: 0.7 g;	Reszelt csirkemáj D (1;) EN: 241.2 kcal; ZS: 8.1 g; TZS: 2.6 g; SZH: 12.1 g; CK: 0.0 g; FH: 29.3 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; félbarna kenyér (1;) EN: 248.0 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 51.9 g; CK: 0.2 g; FH: 6.8 g; SÓ: 1.1 g; Almás sárgarépasaláta EN: 52.7 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 10.9 g; CK: 5.1 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.0 g;	Rozmaringos tofukrém (6;) EN: 73.2 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 0.6 g; SZH: 3.8 g; CK: 0.7 g; FH: 5.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 211.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.7 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.0 g; Hideg málna tea EN: 56.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 13.8 g; CK: 13.8 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Sertés vagdalt (1;3;) EN: 662.3 kcal; ZS: 46.1 g; TZS: 9.2 g; SZH: 38.5 g; CK: 0.7 g; FH: 22.3 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg; Sárgarépa főzelék (1;) EN: 134.8 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 0.5 g; SZH: 20.9 g; CK: 1.0 g; FH: 2.7 g; SÓ: 1.4 g; Citromos tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Zöldséges sonkakrém EN: 211.0 kcal; ZS: 20.2 g; TZS: 9.4 g; SZH: 2.0 g; CK: 1.1 g; FH: 6.1 g; SÓ: 1.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 211.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.7 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.0 g; Kápia paprika EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.9 g; CK: 1.0 g; FH: 0.6 g;

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, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	Szombat 06.21	Vasárnap 06.22
Vacsora	Citromos tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;		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;	Zöld tea (12;) EN: 82.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.0 g; CK: 20.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;		Hideg citromos tea EN: 82.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.0 g; CK: 20.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;