

Gasztvital	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04	Szombat 07.05	Vasárnap 07.06
Reggeli	Erdei gyümölcs 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; Baromfi párizsi EN: 101.5 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 3.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.5 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: 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;	Vaníliás rizsital EN: 66.2 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 13.0 g; CK: 4.8 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 g; Tojásfehérjekrém (3;) EN: 166.5 kcal; ZS: 17.3 g; TZS: 5.4 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.1 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; Hónapos retek EN: 8.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.9 g; FH: 0.3 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; Pulyka húskrém EN: 281.4 kcal; ZS: 27.5 g; TZS: 8.5 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 8.3 g; SÓ: 1.6 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;	Kókusz ital EN: 54.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 3.8 g; FH: 0.4 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;6;) EN: 282.1 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 53.8 g; CK: 2.0 g; FH: 9.5 g; SÓ: 1.1 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; 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; 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; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Tejeskávé TM (1;) EN: 198.5 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 42.3 g; CK: 24.6 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.2 g; 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; 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; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 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; Sajtos cukkiníkrém (7;) EN: 48.9 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.8 g; SZH: 3.0 g; CK: 1.1 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.6 g; CA: 115.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;
Tízórai	Padlizsánkrém (10;) EN: 120.6 kcal; ZS: 12.2 g; TZS: 3.8 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.1 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; 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;	Nektarin EN: 49.0 kcal; SZH: 11.4 g; FH: 0.4 g; Háztartási keksz (1;12;) EN: 60.1 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 11.4 g; CK: 2.8 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.1 g;	Házi gyümölcsjoghurt (7;) EN: 103.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 8.4 g; CK: 8.4 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; Zabpehely szórát (1;) EN: 74.6 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 12.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.0 g;	alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; Korpotit 4 db (1;12;) EN: 90.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 13.9 g; CK: 0.9 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.2 g;	Görögdinnye EN: 52.2 kcal; SZH: 11.7 g; CK: 3.4 g; FH: 0.9 g; Babapiskóta (1;3;) EN: 69.4 kcal; ZS: 0.7 g; SZH: 14.1 g; CK: 6.4 g; FH: 1.6 g;	meggy EN: 52.0 kcal; ZS: 1.4 g; SZH: 11.0 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g; CA: 31.0 mg; Háztartási keksz (1;12;) EN: 60.1 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 11.4 g; CK: 2.8 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.1 g;	Nektarin EN: 49.0 kcal; SZH: 11.4 g; FH: 0.4 g; Korpotit 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;
Ebéd	Kerti zöldségleves (9;) EN: 86.9 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 9.9 g; CK: 1.5 g; FH: 1.6 g; SÓ: 1.7 g; Sertéssült EN: 148.4 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 2.0 g; FH: 20.5 g; SÓ: 1.2 g; Vegyes gyümölcsmártás (1;) EN: 241.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 55.5 g; CK: 33.9 g; FH: 1.4 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Főtt burgonya (12;) EN: 141.0 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 27.6 g; FH: 3.8 g; SÓ: 1.0 g;	Csirke becsináltleves (1;9;) EN: 151.7 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.3 g; SZH: 12.6 g; CK: 4.4 g; FH: 14.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Carbonara ragu D (1;6;7;) EN: 475.7 kcal; ZS: 33.8 g; TZS: 11.5 g; SZH: 15.4 g; CK: 2.3 g; FH: 26.3 g; SÓ: 5.7 g; CA: 37.7 mg; Tészta köret (1;) EN: 225.9 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 28.8 g; CK: 1.4 g; FH: 4.9 g; SÓ: 1.4 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Zellerleves (1;9;) EN: 91.7 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.2 g; SZH: 14.8 g; CK: 1.9 g; FH: 3.2 g; SÓ: 1.8 g; Citromos halfilé (4;) EN: 131.5 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 15.3 g; SÓ: 2.2 g; Burgonyapüré 1/2 (6;7;12;) EN: 259.5 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.1 g; SZH: 46.9 g; CK: 0.0 g; FH: 7.0 g; SÓ: 1.4 g; CA: 33.0 mg; Párolt zöldségköret 1/2 EN: 76.8 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 6.8 g; CK: 3.4 g; FH: 3.2 g; SÓ: 1.0 g;	Árpagyöngyleves (1;9;12;) EN: 108.5 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 16.9 g; CK: 0.6 g; FH: 2.3 g; SÓ: 1.6 g; Sertés vagdalt (1;) EN: 147.3 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 5.8 g; SZH: 2.9 g; CK: 0.0 g; FH: 17.7 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Zöldbabfőzelékpüré (1;) EN: 159.5 kcal; ZS: 9.4 g; TZS: 1.0 g; SZH: 17.6 g; CK: 3.3 g; FH: 5.0 g; SÓ: 1.4 g; körte EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g;	Spárgakrémleves (1;) EN: 122.3 kcal; ZS: 5.9 g; TZS: 0.7 g; SZH: 15.1 g; CK: 1.0 g; FH: 2.9 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg; Pirított kenyérkocka (1;) EN: 39.3 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.7 g; CK: 0.1 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.3 g; Zöldséges rizseshús diab EN: 436.1 kcal; ZS: 18.3 g; TZS: 3.3 g; SZH: 41.6 g; CK: 1.1 g; FH: 25.1 g; SÓ: 2.3 g; CA: 0.0 mg; Cékla saláta * (10;) EN: 32.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 8.0 g; CK: 3.8 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.8 g;	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; Sült pulykamell EN: 140.5 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 24.1 g; SÓ: 0.3 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; Kókuszgolyó Mester (3;8;) EN: 231.0 kcal; ZS: 18.5 g; TZS: 12.1 g; SZH: 14.5 g; CK: 7.6 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.1 g;	Magyaros burgonyagombóc leves (1;3;9;12;) EN: 109.8 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 20.6 g; CK: 0.1 g; FH: 3.3 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg; Rakott sárgarépa (csirkehússal) EN: 345.3 kcal; ZS: 11.3 g; TZS: 1.8 g; SZH: 42.2 g; CK: 1.2 g; FH: 17.4 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; körte EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g;
Uzsonna	Cseresznye EN: 61.0 kcal; SZH: 14.0 g; CK: 14.0 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g;	Kefir (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;	Sárgadinnye EN: 32.0 kcal; SZH: 7.6 g; CK: 1.2 g; FH: 0.2 g;	banán EN: 105.0 kcal; SZH: 24.2 g; FH: 1.3 g;	Vaníliás túrókrém (7;) EN: 92.7 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 2.2 g; SZH: 8.7 g; CK: 7.9 g; FH: 7.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 50.0 mg;	Sárgabarackos kölespuding EN: 60.6 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.2 g; SZH: 12.1 g; CK: 4.4 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	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;

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 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04	Szombat 07.05	Vasárnap 07.06
Uzsonna	Babapiskóta (1;3;) EN: 69.4 kcal; ZS: 0.7 g; SZH: 14.1 g; CK: 6.4 g; FH: 1.6 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;	Omlós 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;		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;		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;
Vacsora	Kefíres túrókrém (7;) EN: 62.5 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.8 g; FH: 6.7 g; SÓ: 0.0 g; CA: 44.0 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; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 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;	Töltött cukkini (3;) EN: 373.6 kcal; ZS: 10.2 g; TZS: 1.8 g; SZH: 50.0 g; CK: 0.0 g; FH: 19.7 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;	Gouda sajt (3;7;) EN: 171.5 kcal; ZS: 13.0 g; TZS: 8.9 g; SZH: 1.0 g; CK: 1.0 g; FH: 14.0 g; SÓ: 1.0 g; CA: 400.0 mg; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 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; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g; Erdei gyümölcs 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;	Majorannás pulykatokány EN: 157.7 kcal; ZS: 8.1 g; TZS: 1.7 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 20.0 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg; Zöldséges köles EN: 328.3 kcal; ZS: 10.6 g; TZS: 1.4 g; SZH: 46.4 g; CK: 5.3 g; FH: 10.2 g; SÓ: 1.7 g; 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;	Pulyka pizzasonka (6;) EN: 58.5 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.1 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.2 g; FH: 7.5 g; SÓ: 1.3 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; 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;	Sült csirkemáj EN: 322.3 kcal; ZS: 19.0 g; TZS: 3.0 g; SZH: 4.4 g; FH: 33.4 g; SÓ: 1.9 g; Párolt zöldségköret EN: 105.3 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 10.4 g; CK: 5.2 g; FH: 5.0 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; Limonádé EN: 27.3 kcal; SZH: 6.1 g; CK: 5.2 g; FH: 0.1 g;	Tavaszi felvágott EN: 138.5 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 5.0 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.3 g; FH: 6.0 g; SÓ: 1.1 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; Jégcsapretek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.1 g; FH: 0.6 g; Barackos 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;