

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg       | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Karamell (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g<br><br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                      | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Csokistej (2,5 dl) * (7;)</b><br><br>EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g<br>SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;)</b><br>EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g<br>SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g<br>SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:304.2mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Vizes zsemle 1.00 DB (1;)</b><br><br>EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g<br>FH:5.1g<br><br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Ebéd    | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g<br>SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><br><b>Rakott karfiol * (1;3;7;)</b><br><br>EN:685.0kcal ZS:40.3g TZS:15.5g<br>SZH:46.4g CK:9.3g FH:29.2g SÓ:1.8g<br>CA:108.0mg | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Főtt száraztészta (szarvacska) (1;)</b><br>EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g<br>SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g<br><br><b>Paradicsomleves/K (1;9;)</b><br>EN:303.6kcal ZS:7.1g TZS:0.8g<br>SZH:54.9g CK:36.2g FH:4.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Gombás sertéstokány (1;7;)</b><br>EN:310.9kcal ZS:24.7g TZS:9.4g<br>SZH:6.0g CK:0.7g FH:15.5g SÓ:1.6g<br>CA:47.3mg<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Nápolyi 0.05 KG (1;6;)</b><br><br>EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g<br>SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g<br><br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g<br>SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg<br><br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Karfiol leves * (1;7;)</b><br><br>EN:171.1kcal ZS:9.8g TZS:3.5g<br>SZH:13.7g CK:2.7g FH:4.9g SÓ:1.5g<br>CA:24.0mg<br><br><b>Rántott halfilé (tonhal) (1;3;4;)</b><br>EN:611.9kcal ZS:38.8g TZS:4.7g<br>SZH:44.9g CK:0.5g FH:19.8g SÓ:2.8g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Káposztás kocka/F (1;)</b><br><br>EN:513.3kcal ZS:19.7g TZS:2.3g<br>SZH:70.0g CK:4.8g FH:12.7g SÓ:1.6g<br><br><b>Magyaros csirkeragu leves (1;3;)</b><br>EN:282.8kcal ZS:12.3g TZS:2.0g<br>SZH:24.7g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.9g<br>CA:13.5mg | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Margarinaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g<br><br><b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:243.8kcal ZS:6.7g TZS:1.8g<br>SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g SÓ:1.7g<br>CA:72.0mg<br><b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g<br>SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Párolt rizsköret</b><br><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g<br>SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g<br>CA:24.0mg<br><b>Babapiskóta 0.03 KG (1;3;)</b><br><br>EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g<br>CK:11.2g FH:2.8g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Zellerkrémleves* (1;7;9;)</b><br>EN:201.6kcal ZS:13.0g TZS:5.8g<br>SZH:13.5g CK:4.4g FH:4.7g SÓ:1.8g<br>CA:78.0mg<br><br><b>Pírtott tarhonya (1;)</b><br><br>EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g<br>SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g<br><br><b>Leccsós csirkemáj</b><br>EN:199.9kcal ZS:13.2g TZS:2.3g<br>SZH:4.8g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g<br><br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg<br><br><b>Pírtott kenyér (1;6;)</b><br><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g |
| Vacsora | <b>Soproni felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:162.4kcal ZS:13.3g TZS:5.5g<br>SZH:2.3g CK:1.0g FH:8.4g SÓ:1.5g                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g<br>SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Sajtos párizsi 0.07 KG (7;)</b><br>EN:128.8kcal ZS:11.1g TZS:3.6g<br>SZH:0.7g CK:0.4g FH:9.3g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g<br>SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

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(kehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                 | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                    | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                               | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                   | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                              | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Trappista sajt 0,07 KG (7;)</b><br>EN:207.9kcal ZS:15.1g TZS:9.8g<br>SZH:1.1g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:1.4g<br>CA:455.0mg | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g<br>SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g<br>CA:575.0mg |
| Napi összesítés | EN: 1792.9 kcal; ZS: 76.1 g; TZS: 32.4 g; SZH: 193.4 g; CK: 29.5 g; FH: 76.1 g; SÓ: 9.1 g; CA: 513.0 mg;                                                                                                                                      | EN: 2268.5 kcal; ZS: 68.9 g; TZS: 25.8 g; SZH: 333.2 g; CK: 115.3 g; FH: 73.8 g; SÓ: 9.9 g; CA: 491.3 mg;                                                                                                                                        | EN: 2345.3 kcal; ZS: 91.9 g; TZS: 27.1 g; SZH: 300.8 g; CK: 57.4 g; FH: 73.0 g; SÓ: 10.8 g; CA: 624.0 mg;                                                                                                                     | EN: 1716.9 kcal; ZS: 60.3 g; TZS: 16.3 g; SZH: 219.9 g; CK: 21.8 g; FH: 71.4 g; SÓ: 9.0 g; CA: 313.5 mg;                                                                                                                                             | EN: 2102.0 kcal; ZS: 73.6 g; TZS: 30.4 g; SZH: 274.3 g; CK: 78.4 g; FH: 78.9 g; SÓ: 10.8 g; CA: 827.0 mg;                                                                                                                                                                                               | EN: 1886.3 kcal; ZS: 54.8 g; TZS: 18.4 g; SZH: 277.3 g; CK: 56.6 g; FH: 67.9 g; SÓ: 9.6 g; CA: 324.0 mg;                                                                                                                                      | EN: 2301.1 kcal; ZS: 85.6 g; TZS: 30.4 g; SZH: 297.4 g; CK: 72.7 g; FH: 77.6 g; SÓ: 10.0 g; CA: 1101.2 mg;                                                                                                                                                                                                      |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg | <b>Karamell (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g<br>SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g<br>CA:300.0mg                                           | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br>CA:64.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg | <b>Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g<br>SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:195.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Csokistej (2,5 dl) * (7;)</b><br>EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g<br>SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg                                                         | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;)</b><br>EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g<br>SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg | <b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g<br>SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:304.2mg<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Vizes zsemle 1.00 DB (1;)</b><br>EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g<br>FH:5.1g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                                                                                                                     |
| Ebéd    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g<br>SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><b>Rakott karfiol * (1;3;7;)</b><br>EN:685.0kcal ZS:40.3g TZS:15.5g<br>SZH:46.4g CK:9.3g FH:29.2g SÓ:1.8g<br>CA:108.0mg                                                                                                                         | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Főtt száraztészta (szarvacska) (1;)</b><br>EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g<br>SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g<br><b>Paradicsomleves/K (1;9;)</b><br>EN:303.6kcal ZS:7.1g TZS:0.8g<br>SZH:54.9g CK:36.2g FH:4.5g SÓ:1.5g<br><b>Gombás sertéstokány (1;7;)</b><br>EN:310.9kcal ZS:24.7g TZS:9.4g<br>SZH:6.0g CK:0.7g FH:15.5g SÓ:1.6g<br>CA:47.3mg                          | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g<br>SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Fahéjas szórat</b><br>EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br>EN:590.1kcal ZS:16.8g TZS:8.9g<br>SZH:88.5g CK:40.2g FH:20.0g<br>SÓ:1.3g CA:360.0mg<br><b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br>CA:144.0mg                             | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg<br><b>Margarinaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg<br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g                                                                                                                                              | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Pírtott kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g<br><b>Zellerkrémleves* (1;7;9;)</b><br>EN:201.6kcal ZS:13.0g TZS:5.8g<br>SZH:13.5g CK:4.4g FH:4.7g SÓ:1.8g<br>CA:78.0mg<br><b>Pírtott tarhonya (1;)</b><br>EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g<br>SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g |

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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ébéd</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Vaníliás krémtúró 1.00 DB (7;)</b><br>EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g<br>SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g<br>CA:56.7mg                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Karfiol leves * (1;7;)</b><br>EN:171.1kcal ZS:9.8g TZS:3.5g<br>SZH:13.7g CK:2.7g FH:4.9g SÓ:1.5g<br>CA:24.0mg<br><b>Rántott halfilé (tonhal) (1;3;4;)</b><br>EN:611.9kcal ZS:38.8g TZS:4.7g<br>SZH:44.9g CK:0.5g FH:19.8g SÓ:2.8g                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:243.8kcal ZS:6.7g TZS:1.8g<br>SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g SÓ:1.7g<br>CA:72.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g<br>SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g<br>CA:24.0mg                                                                                                                                                  | <b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg<br><br><b>Leccsós csirkemáj</b><br>EN:199.9kcal ZS:13.2g TZS:2.3g<br>SZH:4.8g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g                                                                                                                                                      |
| <b>Vacsora</b>         | <b>Soproni felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:162.4kcal ZS:13.3g TZS:5.5g<br>SZH:2.3g CK:1.0g FH:8.4g SÓ:1.5g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g<br>SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Trappista sajt 0,07 KG (7;)</b><br>EN:207.9kcal ZS:15.1g TZS:9.8g<br>SZH:1.1g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:1.4g<br>CA:455.0mg | <b>Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g<br>SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g<br>SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g<br>CA:575.0mg |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 2010.4 kcal; ZS: 89.6 g; TZS: 37.7 g; SZH: 210.1 g; CK: 35.6 g; FH: 82.1 g; SÓ: 9.1 g; CA: 693.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                              | EN: 2352.6 kcal; ZS: 79.8 g; TZS: 30.0 g; SZH: 315.1 g; CK: 100.2 g; FH: 86.8 g; SÓ: 10.4 g; CA: 583.9 mg;                                                                                                                                                                                                                                                    | EN: 2494.3 kcal; ZS: 92.2 g; TZS: 31.4 g; SZH: 313.3 g; CK: 59.5 g; FH: 94.8 g; SÓ: 11.6 g; CA: 1248.0 mg;                                                                                                                                                                                                               | EN: 1908.9 kcal; ZS: 52.0 g; TZS: 26.2 g; SZH: 253.4 g; CK: 74.9 g; FH: 99.6 g; SÓ: 8.9 g; CA: 904.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                      | EN: 2584.6 kcal; ZS: 114.0 g; TZS: 56.8 g; SZH: 285.4 g; CK: 94.5 g; FH: 92.3 g; SÓ: 11.0 g; CA: 1451.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | EN: 2213.7 kcal; ZS: 67.9 g; TZS: 28.1 g; SZH: 314.2 g; CK: 79.8 g; FH: 81.8 g; SÓ: 11.6 g; CA: 753.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                         | EN: 2443.3 kcal; ZS: 93.2 g; TZS: 32.5 g; SZH: 309.9 g; CK: 73.1 g; FH: 82.1 g; SÓ: 10.3 g; CA: 1101.2 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg | <b>Karamell (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                                                                   | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g<br>SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g<br>CA:300.0mg                                                                                                                                                               | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br>CA:64.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg | <b>Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g<br>SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:195.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Csokistej (2,5 dl) * (7;)</b><br>EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g<br>SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg                                                                                                                                                                                  | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;)</b><br>EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g<br>SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg | <b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g<br>SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:304.2mg<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Vizes zsemle 1.00 DB (1;)</b><br>EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g<br>FH:5.1g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                                                                                                                                                         |
| Ebéd    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g<br>SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><b>Rakott karfiol * (1;3;7;)</b><br>EN:685.0kcal ZS:40.3g TZS:15.5g<br>SZH:46.4g CK:9.3g FH:29.2g SÓ:1.8g<br>CA:108.0mg                                                                                                                         | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Főtt száraztészta (szarvacska) (1;)</b><br>EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g<br>SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g<br><b>Paradicsomleves/K (1;9;)</b><br>EN:303.6kcal ZS:7.1g TZS:0.8g<br>SZH:54.9g CK:36.2g FH:4.5g SÓ:1.5g<br><b>Gombás sertéstokány (1;7;)</b><br>EN:310.9kcal ZS:24.7g TZS:9.4g<br>SZH:6.0g CK:0.7g FH:15.5g SÓ:1.6g<br>CA:47.3mg<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><b>Zöldséges bulgur (1;)</b><br>EN:361.8kcal ZS:10.7g TZS:1.0g<br>SZH:55.5g CK:10.9g FH:10.0g<br>SÓ:1.6g<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg<br><b>Karfiol leves * (1;7;)</b><br>EN:171.1kcal ZS:9.8g TZS:3.5g<br>SZH:13.7g CK:2.7g FH:4.9g SÓ:1.5g<br>CA:24.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Fahéjas szórat</b><br>EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br>EN:590.1kcal ZS:16.8g TZS:8.9g<br>SZH:88.5g CK:40.2g FH:20.0g<br>SÓ:1.3g CA:360.0mg<br><b>Magyaros csirkeragu leves (1;3;)</b><br>EN:282.8kcal ZS:12.3g TZS:2.0g<br>SZH:24.7g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.9g<br>CA:13.5mg                     | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg<br><b>Margarinaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g<br><b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:243.8kcal ZS:6.7g TZS:1.8g<br>SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g SÓ:1.7g<br>CA:72.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg<br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g<br><b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g<br>SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g<br>CA:24.0mg                 | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Pírtott kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g<br><b>Zellerkrémleves* (1;7;9;)</b><br>EN:201.6kcal ZS:13.0g TZS:5.8g<br>SZH:13.5g CK:4.4g FH:4.7g SÓ:1.8g<br>CA:78.0mg<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg<br><b>Pírtott tarhonya (1;)</b><br>EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g<br>SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g |

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(kehérje: 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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

| GasztViTál      | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Rántott halfilé (tonhal)<br>(1;3;4;)<br>EN:611.9kcal ZS:38.8g TZS:4.7g<br>SZH:44.9g CK:0.5g FH:19.8g SÓ:2.8g                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Lecsós csirkemáj<br><br>EN:199.9kcal ZS:13.2g TZS:2.3g<br>SZH:4.8g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Vacsora         | Soproni felv. 0.07 KG<br>allergénmentes<br>EN:162.4kcal ZS:13.3g TZS:5.5g<br>SZH:2.3g CK:1.0g FH:8.4g SÓ:1.5g<br><br>Retek/F 0,05 kg<br><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br>Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br>Citromos tea (2,5 dl ) *<br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | Zala felv. 0.07 KG<br>allergénmentes<br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g<br>SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><br>Zöldhagyma 0.20 CS<br><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br>Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br>Citromos tea (2,5 dl ) *<br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)<br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB<br>(12;)<br><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br>Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | Sertés sonkás szelet 0.07 KG<br>allergénmentes<br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><br>Zöldhagyma 0.20 CS<br><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br>Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br>Citromos tea (2,5 dl ) *<br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | Zöldhagyma 0.20 CS<br><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br>Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br>Citromos tea (2,5 dl ) *<br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br>Trappista sajt 0,07 KG (7;)<br><br>EN:207.9kcal ZS:15.1g TZS:9.8g<br>SZH:1.1g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:1.4g<br>CA:455.0mg | Májkrém 62 g. 1.00 DB<br>(1;6;9;10;)<br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g<br>SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><br>Retek/F 0,05 kg<br><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br>Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br>Citromos tea (2,5 dl ) *<br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | Retek/F 0,05 kg<br><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br>Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br>Citromos tea (2,5 dl ) *<br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br>Krémsajt (tömlős 100g) 1.00<br>DB (7;)<br>EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g<br>SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g<br>CA:575.0mg |
| Napi összesítés | EN: 2010.4 kcal; ZS: 89.6 g; TZS: 37.7 g; SZH: 210.1 g; CK: 35.6 g; FH: 82.1 g; SÓ: 9.1 g; CA: 693.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                          | EN: 2408.5 kcal; ZS: 78.7 g; TZS: 29.4 g; SZH: 335.4 g; CK: 106.4 g; FH: 83.1 g; SÓ: 10.4 g; CA: 671.3 mg;                                                                                                                                                                                                                                | EN: 2472.2 kcal; ZS: 93.2 g; TZS: 27.6 g; SZH: 305.2 g; CK: 71.8 g; FH: 94.5 g; SÓ: 11.7 g; CA: 1188.0 mg;                                                                                                                                                                                                   | EN: 2006.0 kcal; ZS: 58.8 g; TZS: 26.4 g; SZH: 266.2 g; CK: 73.9 g; FH: 96.5 g; SÓ: 9.1 g; CA: 917.5 mg;                                                                                                                                                                                                                                                  | EN: 2499.0 kcal; ZS: 110.0 g; TZS: 54.7 g; SZH: 279.7 g; CK: 88.8 g; FH: 87.4 g; SÓ: 11.0 g; CA: 1271.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                 | EN: 2205.9 kcal; ZS: 67.8 g; TZS: 28.1 g; SZH: 312.7 g; CK: 78.6 g; FH: 81.5 g; SÓ: 10.7 g; CA: 753.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                     | EN: 2443.3 kcal; ZS: 93.2 g; TZS: 32.5 g; SZH: 309.9 g; CK: 73.1 g; FH: 82.1 g; SÓ: 10.3 g; CA: 1101.2 mg;                                                                                                                                                                                                                                                      |

| Gasztvital | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli    | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br>FH:0.1g<br><b>Karamell (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g<br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br>FH:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Csokistej (2,5 dl) * (7;)</b><br><br>EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g<br>SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;)</b><br>EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g<br>SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g<br>SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:304.2mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Vizes zsemle 1.00 DB (1;)</b><br><br>EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g<br>FH:5.1g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                                                                                                                                                                                                                                                |
|            | Ebéd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g<br>SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Almamártás/B (1;7;)</b><br><br>EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g<br>CA:42.0mg<br><b>Pirított dara (40g) (1;)</b><br>EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g<br>SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Főtt száraztészta (szarvacska) (1;)</b><br>EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g<br>SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g<br><br><b>Paradicsomleves/K (1;9;)</b><br>EN:303.6kcal ZS:7.1g TZS:0.8g<br>SZH:54.9g CK:36.2g FH:4.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Gombás sertéstokány (1;7;)</b><br>EN:310.9kcal ZS:24.7g TZS:9.4g<br>SZH:6.0g CK:0.7g FH:15.5g SÓ:1.6g<br>CA:47.3mg<br><b>Dejős izes palacsinta (1;3;7;)</b><br><br>EN:547.1kcal ZS:22.0g TZS:3.7g<br>SZH:73.3g CK:40.7g FH:11.3g<br>SÓ:0.1g CA:72.0mg<br><br><b>Múzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;)</b><br>EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g<br>SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Csemege uborka</b><br><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Zöldséges bulgur (1;)</b><br>EN:361.8kcal ZS:10.7g TZS:1.0g<br>SZH:55.5g CK:10.9g FH:10.0g<br>SÓ:1.6g<br><br><b>Almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:256.5kcal ZS:5.4g TZS:3.4g<br>SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g<br>CA:30.0mg<br><b>Rántott halfilé (tonhal) (1;3;4;)</b><br>EN:611.9kcal ZS:38.8g TZS:4.7g<br>SZH:44.9g CK:0.5g FH:19.8g SÓ:2.8g<br><br><b>Kölespuding (7;)</b><br><br>EN:345.3kcal ZS:8.3g TZS:5.3g<br>SZH:55.8g CK:34.3g FH:11.5g<br>SÓ:0.3g CA:300.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Fahéjas szórat</b><br><br>EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br>EN:590.1kcal ZS:16.8g TZS:8.9g<br>SZH:88.5g CK:40.2g FH:20.0g<br>SÓ:1.3g CA:360.0mg<br><br><b>Magyaros csirkeragu leves (1;3;)</b><br>EN:282.8kcal ZS:12.3g TZS:2.0g<br>SZH:24.7g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.9g<br>CA:13.5mg<br><b>Dejőval töltött alma/F (1;)</b><br><br>EN:128.0kcal ZS:2.9g TZS:0.2g<br>SZH:21.7g CK:10.3g FH:2.6g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Margarinaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Vagdalt (1;3;6;)</b><br>EN:426.4kcal ZS:32.0g TZS:8.9g<br>SZH:12.1g CK:0.2g FH:22.2g SÓ:1.9g<br>CA:36.0mg<br><br><b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:243.8kcal ZS:6.7g TZS:1.8g<br>SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g SÓ:1.7g<br>CA:72.0mg<br><b>Múzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;)</b><br>EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g<br>SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Csikós tokány (lapocka) (1;7;)</b><br>EN:435.7kcal ZS:36.1g TZS:15.4g<br>SZH:6.3g CK:0.7g FH:20.9g SÓ:2.1g<br>CA:36.0mg<br><br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Dejős izes palacsinta (1;3;7;)</b><br><br>EN:547.1kcal ZS:22.0g TZS:3.7g<br>SZH:73.3g CK:40.7g FH:11.3g<br>SÓ:0.1g CA:72.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g<br>SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><br><b>Pirított tarhonya (1;)</b><br>EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g<br>SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g<br><br><b>Leccsós csirkemáj</b><br>EN:199.9kcal ZS:13.2g TZS:2.3g<br>SZH:4.8g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g<br><br><b>Kölespuding (7;)</b><br>EN:345.3kcal ZS:8.3g TZS:5.3g<br>SZH:55.8g CK:34.3g FH:11.5g<br>SÓ:0.3g CA:300.0mg |

| GasztViTál      | Hétfő<br>11.10                                                                                                | Kedd<br>11.11                                                                                             | Szerda<br>11.12                                                                                                    | Csütörtök<br>11.13                                                                                                 | Péntek<br>11.14                                                                                                  | Szombat<br>11.15                                                                                          | Vasárnap<br>11.16                                                                                                           |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | Soproni felv. 0.07 KG<br>allergénmentes<br>EN:162.4kcal ZS:13.3g TZS:5.5g<br>SZH:2.3g CK:1.0g FH:8.4g SÓ:1.5g | Zala felv. 0.07 KG<br>allergénmentes<br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g<br>SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g        | Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)<br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg | Sertés sonkás szelet 0.07 KG<br>allergénmentes<br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g | Zöldhagyma 0.20 CS<br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                        | Májkrém 62 g. 1.00 DB<br>(1;6;9;10;)<br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g<br>SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g | Retek/F 0,05 kg<br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                                      |
|                 | Retek/F 0,05 kg<br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                        | Zöldhagyma 0.20 CS<br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                 | Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB<br>(12;)<br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                    | Zöldhagyma 0.20 CS<br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                          | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                      | Retek/F 0,05 kg<br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                    | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                 |
|                 | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                   | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g               | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                        | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                        | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                          | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g               | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                     |
|                 | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                       | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                   |                                                                                                                    | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                            | Trappista sajt 0,07 KG (7;)<br>EN:207.9kcal ZS:15.1g TZS:9.8g<br>SZH:1.1g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:1.4g<br>CA:455.0mg | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                   | Krémsajt (tömlős 100g) 1.00<br>DB (7;)<br>EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g<br>SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g<br>CA:575.0mg |
| Napi összesítés | EN: 1877.9 kcal; ZS: 58.0 g; TZS: 25.6 g; SZH: 253.8 g; CK: 63.4 g; FH: 76.5 g; SÓ: 9.9 g; CA: 447.0 mg;      | EN: 2668.8 kcal; ZS: 88.7 g; TZS: 27.5 g; SZH: 376.5 g; CK: 130.4 g; FH: 82.2 g; SÓ: 9.8 g; CA: 419.2 mg; | EN: 2561.4 kcal; ZS: 83.6 g; TZS: 23.7 g; SZH: 365.0 g; CK: 124.1 g; FH: 79.9 g; SÓ: 10.4 g; CA: 870.0 mg;         | EN: 1963.5 kcal; ZS: 54.0 g; TZS: 21.4 g; SZH: 280.8 g; CK: 77.6 g; FH: 81.6 g; SÓ: 8.9 g; CA: 673.5 mg;           | EN: 2107.9 kcal; ZS: 79.7 g; TZS: 32.5 g; SZH: 259.0 g; CK: 76.4 g; FH: 81.5 g; SÓ: 10.3 g; CA: 827.0 mg;        | EN: 2559.3 kcal; ZS: 95.2 g; TZS: 32.7 g; SZH: 338.9 g; CK: 86.7 g; FH: 80.9 g; SÓ: 10.0 g; CA: 408.0 mg; | EN: 2449.1 kcal; ZS: 84.4 g; TZS: 28.9 g; SZH: 328.6 g; CK: 78.5 g; FH: 86.9 g; SÓ: 9.5 g; CA: 1179.2 mg;                   |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Citromos tea (3 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Citromos tea (3 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (12;)</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Citromos tea (3 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Citromos tea (3 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Citromos tea (3 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Citromos tea (3 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><b>Vizes zsemle 1.00 DB (1;)</b><br>EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Ebéd    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g CA:42.0mg<br><b>Pirított dara (40g) (1;)</b><br>EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;)</b><br>EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g | <b>Köménymaglevés (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg<br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg<br><b>Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)</b><br>EN:358.1kcal ZS:7.3g TZS:1.9g SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Babapiskóta 0.03 KG (1;3;)</b><br>EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g | <b>Almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:256.5kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g CA:30.0mg<br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg<br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br>EN:590.1kcal ZS:16.8g TZS:8.9g SZH:88.5g CK:40.2g FH:20.0g SÓ:1.3g CA:360.0mg<br><b>Fahéjas szórat</b><br>EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Alma befőtt 0.08 KG</b><br>EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g | <b>Margarinaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g<br><b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:243.8kcal ZS:6.7g TZS:1.8g SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g | <b>Zöldséglevés (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g CA:24.0mg<br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Babapiskóta 0.10 KG (1;3;)</b><br>EN:408.0kcal ZS:4.3g SZH:83.2g CK:37.4g FH:9.2g | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g SZH:19.1g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g CA:60.0mg<br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg<br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg |
| Vacsora | <b>Citromos tea (3 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Citromos tea (3 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Zala felv. 0.09 KG allergénmentes</b><br>EN:201.6kcal ZS:16.2g TZS:6.5g SZH:2.3g FH:11.7g SÓ:1.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Citromos tea (3 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Citromos tea (3 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Citromos tea (3 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Toast sonkás szelet,0,09 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:78.3kcal ZS:2.5g TZS:1.0g SZH:3.9g CK:0.4g FH:10.1g SÓ:2.5g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| GasztViTál      | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                        | Kedd<br>11.11                                                                                            | Szerda<br>11.12                                                                                           | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                      | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                        | Szombat<br>11.15                                                                                          | Vasárnap<br>11.16                                                                                        |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | Sertés sonkás szelet 0.09 KG<br>allergénmentes<br>EN:85.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g<br>SZH:0.4g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:2.2g<br><br>Kenyér 0,1 KG (1;6;)<br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g | Kenyér 0.15 KG (1;6;)<br><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g<br>SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g         | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g           | Sertés sonkás szelet 0.09 KG<br>allergénmentes<br>EN:85.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g<br>SZH:0.4g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:2.2g<br><br>Kenyér 0.15 KG (1;6;)<br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g<br>SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g | Köményes sajt 0,09 kg (7;)<br><br>EN:241.2kcal ZS:14.4g TZS:9.4g<br>SZH:0.9g CK:0.9g FH:27.0g SÓ:1.4g<br>CA:540.0mg<br><br>Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | Kenyér 0.15 KG (1;6;)<br><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g<br>SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g          | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g          |
| Napi összesítés | EN: 2024.9 kcal; ZS: 54.1 g; TZS: 21.5 g; SZH: 297.6 g; CK: 61.7 g; FH: 78.2 g; SÓ: 11.4 g; CA: 147.0 mg;                                                                                                             | EN: 1920.7 kcal; ZS: 55.2 g; TZS: 17.1 g; SZH: 259.5 g; CK: 38.4 g; FH: 86.7 g; SÓ: 11.2 g; CA: 72.0 mg; | EN: 2019.5 kcal; ZS: 61.2 g; TZS: 25.1 g; SZH: 308.6 g; CK: 102.1 g; FH: 52.9 g; SÓ: 8.1 g; CA: 474.0 mg; | EN: 1877.4 kcal; ZS: 45.3 g; TZS: 21.3 g; SZH: 274.8 g; CK: 74.6 g; FH: 85.5 g; SÓ: 9.9 g; CA: 540.0 mg;                                                                                                                | EN: 1985.0 kcal; ZS: 74.7 g; TZS: 28.1 g; SZH: 243.7 g; CK: 45.6 g; FH: 80.2 g; SÓ: 10.4 g; CA: 612.0 mg;                                                                                                              | EN: 2030.1 kcal; ZS: 44.2 g; TZS: 14.1 g; SZH: 328.2 g; CK: 46.9 g; FH: 77.4 g; SÓ: 12.0 g; CA: 129.0 mg; | EN: 2222.4 kcal; ZS: 84.0 g; TZS: 32.5 g; SZH: 292.5 g; CK: 51.3 g; FH: 73.8 g; SÓ: 9.5 g; CA: 324.0 mg; |

| GasztroTál |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                      | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                 | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                             | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                               | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli    | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                             | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                             | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                 | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                              | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                             | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                            | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                    | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg                                                                                                                                                                                                 |
|            | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg                                                                                                                                                                                          | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg                                                                                                                                                                          | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg                                                                                                                                              | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg                                                                                                                                                                           | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg                                                                                                                                                                                          | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg                                                                                                                                                                         | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg                                                                                                                                                                                                 | <b>Vizes zsemle 1.00 DB (1;)</b><br>EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g<br>FH:5.1g                                                                                                                                                                                                                         |
| Ebéd       | <b>Burgonyapüre(vaj 0)(200 g) (7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:3.2g TZS:2.0g<br>SZH:41.8g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg                                                                                                                                                                     | <b>Burgonyapüre(vaj 0)(200 g) (7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:3.2g TZS:2.0g<br>SZH:41.8g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg                                                                                                                                                     | <b>Burgonyapüre(vaj 0)(200 g) (7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:3.2g TZS:2.0g<br>SZH:41.8g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg                                                                                                                         | <b>Tej 0 burgonyapüré (200g)</b><br>EN:170.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g<br>FH:5.0g SÓ:1.5g                                                                                                                                                                                           | <b>Tej 0 burgonyapüré (200g)</b><br>EN:170.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g<br>FH:5.0g SÓ:1.5g                                                                                                                                                                                                          | <b>Tej 0 burgonyapüré (200g)</b><br>EN:170.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g<br>FH:5.0g SÓ:1.5g                                                                                                                                                                                         | <b>Tej 0 burgonyapüré (200g)</b><br>EN:170.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g<br>FH:5.0g SÓ:1.5g                                                                                                                                                                                                                 | <b>Tej 0 burgonyapüré (200g)</b><br>EN:170.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g<br>FH:5.0g SÓ:1.5g                                                                                                                                                                                                                 |
|            | <b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                                                                                  | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g                                                                  | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g                                      | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g                                                                   | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g                                                                                  | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g                                                                 | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g                                                                                         | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g                                                                                         |
| Vacsora    | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g<br>SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Darált sonkás szelet 0,1 kg</b><br>EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g<br>SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Köményes sajt 0,07 kg (7;)</b><br>EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g<br>SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g<br>CA:420.0mg | <b>Darált toast sonkás szelet</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g<br>SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g |
|            | <b>Napi összesítés</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | EN: 905.6 kcal; ZS: 10.4 g; TZS: 5.3 g; SZH: 163.2 g; CK: 8.8 g; FH: 37.9 g; SÓ: 8.2 g; CA: 120.0 mg;                                                                                                                                                                          | EN: 899.5 kcal; ZS: 19.1 g; TZS: 8.9 g; SZH: 145.4 g; CK: 8.0 g; FH: 35.2 g; SÓ: 7.4 g; CA: 120.0 mg;                                                                                                                                              | EN: 899.9 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 3.9 g; SZH: 179.3 g; CK: 25.1 g; FH: 29.6 g; SÓ: 6.6 g; CA: 120.0 mg;                                                                                                                                                                           | EN: 876.0 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 3.9 g; SZH: 158.3 g; CK: 3.8 g; FH: 38.2 g; SÓ: 8.9 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                             | EN: 968.6 kcal; ZS: 15.4 g; TZS: 9.2 g; SZH: 158.5 g; CK: 4.3 g; FH: 47.2 g; SÓ: 7.5 g; CA: 420.0 mg;                                                                                                                                                                         | EN: 841.9 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 2.7 g; SZH: 160.8 g; CK: 4.0 g; FH: 34.1 g; SÓ: 8.4 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                                    | EN: 874.7 kcal; ZS: 19.5 g; TZS: 5.9 g; SZH: 142.1 g; CK: 2.7 g; FH: 31.3 g; SÓ: 6.5 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                                   |

|                        | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b>         | <b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                              | <b>Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g<br>SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                   | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br>FH:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                        | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br>FH:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                           | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                             |
| <b>Ebéd</b>            | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g<br>SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><b>Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;)</b><br>EN:292.8kcal ZS:19.1g TZS:5.5g<br>SZH:15.5g FH:14.9g SÓ:1.6g<br><b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g<br>SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Köménymagleves (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg<br><b>Tej 0 z.borsófőz püre * (1;)</b><br>EN:289.4kcal ZS:5.6g TZS:0.8g<br>SZH:40.9g CK:6.0g FH:14.3g SÓ:1.6g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g<br>SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br>CA:0.0mg<br><b>Tej 0 almaleves/B (1;)</b><br>EN:177.9kcal ZS:0.3g TZS:0.0g<br>SZH:40.7g CK:33.6g FH:0.9g SÓ:1.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Tej 0 burgonyapüre (280 g)</b><br>EN:297.5kcal ZS:0.7g SZH:64.4g<br>FH:8.8g SÓ:1.5g<br><b>Darált virsli (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g<br>SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g<br><b>Tej 0 zellermártás * (1;9;)</b><br>EN:193.0kcal ZS:8.1g TZS:0.9g<br>SZH:23.4g CK:1.8g FH:4.2g SÓ:1.7g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g<br><b>Tej 0 sárgarépafőz.* (1;)</b><br>EN:219.4kcal ZS:5.1g TZS:0.6g<br>SZH:37.8g CK:13.7g FH:4.5g SÓ:1.6g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><b>Tej 0 parajfőzelék * (1;)</b><br>EN:161.6kcal ZS:4.9g TZS:0.7g<br>SZH:22.6g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:1.5g<br><b>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:0.1g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g<br>SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Tej 0 burgonyapüre (280 g)</b><br>EN:297.5kcal ZS:0.7g SZH:64.4g<br>FH:8.8g SÓ:1.5g |
| <b>Vacsora</b>         | <b>Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB *</b><br>EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g<br><b>Darált sonkás szelet 0,1 kg</b><br>EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g<br>SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                     | <b>Darált zala felvágott 0,1 kg</b><br>EN:224.0kcal ZS:18.0g TZS:7.2g<br>SZH:2.5g FH:13.0g SÓ:2.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Darált sonkás szelet 0,1 kg</b><br>EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g<br>SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                      | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                          | <b>Darált toast sonkás szelet</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g<br>SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                    | <b>Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB *</b><br>EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g<br><b>Darált baromfi párizsi rúd eF-eF 0,07 kg allergén 0</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1440.1 kcal; ZS: 40.0 g; TZS: 12.2 g; SZH: 205.7 g; CK: 52.5 g; FH:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | EN: 1534.0 kcal; ZS: 49.5 g; TZS: 17.9 g; SZH: 185.9 g; CK: 16.3 g; FH:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | EN: 1573.6 kcal; ZS: 46.4 g; TZS: 17.6 g; SZH: 248.1 g; CK: 66.5 g; FH:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | EN: 1466.2 kcal; ZS: 49.6 g; TZS: 14.7 g; SZH: 177.5 g; CK: 23.9 g; FH:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | EN: 1484.4 kcal; ZS: 51.8 g; TZS: 16.5 g; SZH: 209.2 g; CK: 49.5 g; FH:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | EN: 1175.2 kcal; ZS: 30.0 g; TZS: 11.5 g; SZH: 165.5 g; CK: 19.3 g; FH:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | EN: 1444.0 kcal; ZS: 28.7 g; TZS: 9.0 g; SZH: 232.1 g; CK: 33.3 g; FH: 64.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

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

|                                                                                  |                |               |                 |                    |                 |                  |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------|--------------------|-----------------|------------------|-------------------|
|  | Hétfő<br>11.10 | Kedd<br>11.11 | Szerda<br>11.12 | Csütörtök<br>11.13 | Péntek<br>11.14 | Szombat<br>11.15 | Vasárnap<br>11.16 |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------|--------------------|-----------------|------------------|-------------------|

Vacsora

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                     | Kedd<br>11.11                                                                                                     | Szerda<br>11.12                                                                                                 | Csütörtök<br>11.13                                                                                                  | Péntek<br>11.14                                                                                                     | Szombat<br>11.15                                                                                                   | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                     |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | Nápolyi 0.05 KG (1;6;)<br>EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g<br>SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g                     | Húskrém topp.30 g 1.00 D<br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g                              | Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;)<br>EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g<br>SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g         | Húskrém topp.30 g 1.00 D<br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g                                | Nápolyi 0.05 KG (1;6;)<br>EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g<br>SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g                      | Kefir 150g 1.00 DB (7;)<br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg          | Húskrém topp.30 g 1.00 D<br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g                                                  |
|         | Kefir 150g 1.00 DB (7;)<br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg          | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                       | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                     | Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)<br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br>CA:64.0mg | Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)<br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br>CA:64.0mg | Húskrém topp.30 g 1.00 D<br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g                               | Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)<br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br>CA:300.0mg                      |
|         | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                        | Joghurt natúr 1.00 DB (7;)<br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg      | Joghurt natúr 1.00 DB (7;)<br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg    | Kenyér 0.05 KG (1;6;)<br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                         | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                         | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                        | Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)<br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                                          |
|         | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                            | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                           | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                         | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                         | Joghurt natúr 1.00 DB (7;)<br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg        | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                            | Kenyér 0.05 KG (1;6;)<br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                                           |
|         | Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)<br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg |                                                                                                                   | Köményes sajt 0,05 kg (7;)<br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g<br>SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g<br>CA:300.0mg  | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                             | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                             | Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)<br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br>Vizes zsemle 1.00 DB (1;)<br>EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g<br>FH:5.1g |
| Ebéd    | Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)<br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g<br>SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g         | Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)<br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g           | Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)<br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g         | Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)<br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g             | Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)<br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g             | Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)<br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g            | Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)<br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g                               |
|         | Főtt sertéshús(comb)<br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:0.2g                                          | Vanília puding (kicsi) (7;)<br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg  | Burgonyapüre (280 g) (7;)<br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g<br>SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg | Sertésragu leves* (1;3;)<br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g                     | Vanília puding (kicsi) (7;)<br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg    | Babapiskóta 0.03 KG (1;3;)<br>EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g<br>CK:11.2g FH:2.8g                                   | Őszibarack bef.felezett 0.08 KG<br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g                                         |
|         | Almamártás/B (1;7;)<br>EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g<br>CA:42.0mg            | Köménymagleves (1;)<br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg             | Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG<br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g<br>SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g              | Tejberizs (kakaóval) (7;)<br>EN:533.4kcal ZS:11.8g TZS:8.3g<br>SZH:68.9g CK:30.0g FH:18.2g<br>SÓ:0.4g CA:482.8mg    | Margarinaluska leves * v zöld (1;3;7;)<br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g       | Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)<br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g           | Burgonyapüre (280 g) (7;)<br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g<br>SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg                       |
|         | Pirított dara (40g) (1;)<br>EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g<br>SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g                             | Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)<br>EN:358.1kcal ZS:7.3g TZS:1.9g<br>SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g<br>CA:72.0mg | Almaleves/B (1;7;)<br>EN:256.5kcal ZS:5.4g TZS:3.4g<br>SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g<br>CA:30.0mg          | Alma befőtt 0.08 KG<br>EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g<br>CK:12.0g FH:0.2g                                            | Vagdalt (diétás) (1;3;6;)<br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g                   | Párolt rizsköret<br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g                                     | Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)<br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g<br>SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g                               |

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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                                                 | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>Gasztvital</div><div>Ebéd</div></div> | <div><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br/>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g</div> <div><b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br/>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g</div>                                                                         | <div><b>Sertéssült (comb)</b><br/>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg</div> <div><b>Pírtott kenyér (1;6;)</b><br/>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g</div>                                                                                                                        | <div><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br/>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g</div> <div><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br/>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg</div>                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <div><b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br/>EN:243.8kcal ZS:6.7g TZS:1.8g SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div><b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br/>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g CA:24.0mg</div>                                                                                                                                                                                                    | <div><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br/>EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g SZH:19.1g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g CA:60.0mg</div> <div><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br/>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg</div>                                                                  |
| <div>Vacsora</div>                              | <div><b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br/>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g</div> <div><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br/>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</div> <div><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</div> | <div><b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br/>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g</div> <div><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br/>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg</div> <div><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br/>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</div> | <div><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br/>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g</div> <div><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br/>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</div> <div><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br/>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg</div> | <div><b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br/>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g</div> <div><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br/>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</div> <div><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</div> | <div><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br/>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g</div> <div><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br/>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</div> <div><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</div> <div><b>Köményes sajt 0,07 kg (7;)</b><br/>EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg</div> | <div><b>Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br/>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g</div> <div><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br/>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</div> <div><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</div> | <div><b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br/>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</div> <div><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br/>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</div> <div><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br/>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</div> |
|                                                 | 61.0 g; SÓ: 10.1 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 78.7 g; SÓ: 11.3 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 38.7 g; SÓ: 7.8 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 74.1 g; SÓ: 11.3 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 44.5 g; SÓ: 8.7 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 56.3 g; SÓ: 8.6 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | g; SÓ: 9.1 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Karamell (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g<br><br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                     | <b>Csokistej (2,5 dl) * (7;)</b><br>EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g<br>SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;)</b><br>EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g<br>SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg                                                                                                                                                               | <b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g<br>SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:304.2mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Vizes zsemle 1.00 DB (1;)</b><br><br>EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g<br>FH:5.1g<br><br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                                                                                                                                                                                                                                          |
| Ebéd    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Pirított dara (40g) (1;)</b><br><br>EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g<br>SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g<br>SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:0.2g<br><br><b>Almamártás/B (1;7;)</b><br><br>EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g<br>CA:42.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Főtt száraztészta (szarvacska) (1;)</b><br><br>EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g<br>SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g<br><br><b>Paradicsomleves/K (1;9;)</b><br>EN:303.6kcal ZS:7.1g TZS:0.8g<br>SZH:54.9g CK:36.2g FH:4.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Gombás sertéstokány (1;7;)</b><br>EN:310.9kcal ZS:24.7g TZS:9.4g<br>SZH:6.0g CK:0.7g FH:15.5g SÓ:1.6g<br>CA:47.3mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g<br>SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg<br><br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g<br>SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><br><b>Karfiol leves * (1;7;)</b><br>EN:171.1kcal ZS:9.8g TZS:3.5g<br>SZH:13.7g CK:2.7g FH:4.9g SÓ:1.5g<br>CA:24.0mg<br><br><b>Rántott halfilé (tonhal) (1;3;4;)</b><br>EN:611.9kcal ZS:38.8g TZS:4.7g<br>SZH:44.9g CK:0.5g FH:19.8g SÓ:2.8g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Káposztás kocka/F (1;)</b><br><br>EN:513.3kcal ZS:19.7g TZS:2.3g<br>SZH:70.0g CK:4.8g FH:12.7g SÓ:1.6g<br><br><b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Margarinaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Vagdalt (1;3;6;)</b><br><br>EN:426.4kcal ZS:32.0g TZS:8.9g<br>SZH:12.1g CK:0.2g FH:22.2g SÓ:1.9g<br><br><b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:243.8kcal ZS:6.7g TZS:1.8g<br>SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g SÓ:1.7g<br>CA:72.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g<br>SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g<br>CA:24.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g<br><br><b>Zellerkrémleves* (1;7;9;)</b><br>EN:201.6kcal ZS:13.0g TZS:5.8g<br>SZH:13.5g CK:4.4g FH:4.7g SÓ:1.8g<br>CA:78.0mg<br><br><b>Pirított tarhonya (1;)</b><br>EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g<br>SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g<br><br><b>Leccsós csirkemáj</b><br><br>EN:199.9kcal ZS:13.2g TZS:2.3g<br>SZH:4.8g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g |
| Vacsora | <b>Soproni felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:162.4kcal ZS:13.3g TZS:5.5g<br>SZH:2.3g CK:1.0g FH:8.4g SÓ:1.5g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g<br>SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Sajtos párizsi 0.07 KG (7;)</b><br>EN:128.8kcal ZS:11.1g TZS:3.6g<br>SZH:0.7g CK:0.4g FH:9.3g SÓ:1.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                     | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g<br>SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítás 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-Halaz; 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.

| GasztViTál      | Hétfő<br>11.10                                                                                           | Kedd<br>11.11                                                                                            | Szerda<br>11.12                                                                                              | Csütörtök<br>11.13                                                                                       | Péntek<br>11.14                                                                                                      | Szombat<br>11.15                                                                                          | Vasárnap<br>11.16                                                                                                        |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                  | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g              | Joghurt natúr 1.00 DB (7;)<br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                  | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                              | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g               | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                  |
|                 | Retek/F 0,05 kg<br><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                               | Citromos tea (2,5 dl ) *<br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                              |                                                                                                              |                                                                                                          | Trappista sajt 0,07 KG (7;)<br><br>EN:207.9kcal ZS:15.1g TZS:9.8g<br>SZH:1.1g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:1.4g<br>CA:455.0mg | Citromos tea (2,5 dl ) *<br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                               | Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;)<br>EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g<br>SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g<br>CA:575.0mg |
| Napi összesítés | EN: 1795.3 kcal; ZS: 55.8 g; TZS: 24.8 g; SZH: 239.2 g; CK: 56.4 g; FH: 75.4 g; SÓ: 9.9 g; CA: 447.0 mg; | EN: 2121.7 kcal; ZS: 66.6 g; TZS: 23.9 g; SZH: 303.2 g; CK: 89.6 g; FH: 70.9 g; SÓ: 9.7 g; CA: 347.3 mg; | EN: 2212.2 kcal; ZS: 78.8 g; TZS: 22.3 g; SZH: 297.0 g; CK: 57.5 g; FH: 71.1 g; SÓ: 9.7 g; CA: 624.0 mg;     | EN: 1675.3 kcal; ZS: 54.7 g; TZS: 16.6 g; SZH: 217.9 g; CK: 23.2 g; FH: 75.2 g; SÓ: 8.7 g; CA: 300.0 mg; | EN: 2025.3 kcal; ZS: 77.5 g; TZS: 31.6 g; SZH: 244.4 g; CK: 69.4 g; FH: 80.4 g; SÓ: 10.2 g; CA: 827.0 mg;            | EN: 1825.4 kcal; ZS: 52.7 g; TZS: 20.6 g; SZH: 264.6 g; CK: 46.9 g; FH: 69.2 g; SÓ: 10.0 g; CA: 429.0 mg; | EN: 2154.3 kcal; ZS: 83.3 g; TZS: 28.5 g; SZH: 267.4 g; CK: 47.1 g; FH: 74.7 g; SÓ: 9.8 g; CA: 957.2 mg;                 |

| ÉTLAP        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | info@gasztvital.hu<br>gasztvital.hu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Felnőtt<br>Ulcus II.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 46.hét 2025.11.10.-2025.11.16.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| GasztroVital |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Reggeli      | Tej (2,5 dl) (7;)<br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg | Tej (2,5 dl) (7;)<br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                             | Tej (2,5 dl) (7;)<br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                        | Tej (2,5 dl) (7;)<br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                           | Tej (2,5 dl) (7;)<br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;)<br>EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g<br>SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                            | Kakaó 2,5 dl (7;)<br>EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g<br>SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:304.2mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|              | Ebéd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g<br>SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><br><b>Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;)</b><br>EN:292.8kcal ZS:19.1g TZS:5.5g<br>SZH:15.5g FH:14.9g SÓ:1.6g<br><br><b>Almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g<br>CA:42.0mg | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Köménymagleves (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg<br><br><b>Tejberizs (kakaóval) (7;)</b><br>EN:533.4kcal ZS:11.8g TZS:8.3g<br>SZH:68.9g CK:30.0g FH:18.2g<br>SÓ:0.4g CA:482.8mg<br><br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g | <b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g<br>SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g<br>SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><br><b>Almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:256.5kcal ZS:5.4g TZS:3.4g<br>SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g<br>CA:30.0mg<br><b>Darált virsli (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g<br>SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Tejberizs (kakaóval) (7;)</b><br>EN:533.4kcal ZS:11.8g TZS:8.3g<br>SZH:68.9g CK:30.0g FH:18.2g<br>SÓ:0.4g CA:482.8mg<br><br><b>Darált sonkás szelet 0,1 kg</b><br>EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g<br>SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g<br>CA:180.0mg<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Margarinaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g<br><br><b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:243.8kcal ZS:6.7g TZS:1.8g<br>SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g SÓ:1.7g<br>CA:72.0mg | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Parajfőzelék (diétás) * (1;7;)</b><br>EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g<br>SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg<br><br><b>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:0.1g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g<br>SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><br><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g<br>SZH:19.1g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g<br>CA:60.0mg<br><br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g<br>SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg<br><br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg |
| Vacsora      | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Darált sonkás szelet 0,1 kg</b><br><br>EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g<br>SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g     | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Darált zala felvágott 0,1 kg</b><br><br>EN:224.0kcal ZS:18.0g TZS:7.2g<br>SZH:2.5g FH:13.0g SÓ:2.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Krémsajt tömlős (10 dkg) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g<br>SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g<br>CA:575.0mg                                                                                       | <b>Darált sonkás szelet 0,1 kg</b><br>EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g<br>SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g<br>CA:180.0mg<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                    | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g<br>SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:195.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| GasztroVital    | Hétfő<br>11.10                                                                                            | Kedd<br>11.11                                                                                            | Szerda<br>11.12                                                                                           | Csütörtök<br>11.13                                                                                       | Péntek<br>11.14                                                                                          | Szombat<br>11.15                                                                                         | Vasárnap<br>11.16                                                                                                    |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                          | Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;)<br>EN:123.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g<br>SZH:2.3g CK:2.3g FH:6.0g SÓ:1.0g<br>CA:210.0mg |
| Napi összesítés | EN: 1713.3 kcal; ZS: 58.0 g; TZS: 25.8 g; SZH: 217.3 g; CK: 61.0 g; FH: 73.0 g; SÓ: 10.8 g; CA: 627.0 mg; | EN: 1782.6 kcal; ZS: 57.3 g; TZS: 26.7 g; SZH: 223.7 g; CK: 52.2 g; FH: 69.0 g; SÓ: 8.0 g; CA: 962.8 mg; | EN: 2087.5 kcal; ZS: 77.7 g; TZS: 35.5 g; SZH: 272.4 g; CK: 83.2 g; FH: 68.3 g; SÓ: 9.2 g; CA: 1265.0 mg; | EN: 1651.1 kcal; ZS: 40.3 g; TZS: 20.7 g; SZH: 209.9 g; CK: 51.4 g; FH: 87.1 g; SÓ: 8.7 g; CA: 962.8 mg; | EN: 1791.2 kcal; ZS: 74.2 g; TZS: 25.1 g; SZH: 204.5 g; CK: 40.5 g; FH: 71.0 g; SÓ: 9.0 g; CA: 552.0 mg; | EN: 1726.3 kcal; ZS: 60.6 g; TZS: 30.5 g; SZH: 214.9 g; CK: 48.5 g; FH: 68.6 g; SÓ: 7.0 g; CA: 615.0 mg; | EN: 2431.2 kcal; ZS: 92.4 g; TZS: 40.7 g; SZH: 311.6 g; CK: 83.3 g; FH: 84.8 g; SÓ: 10.2 g; CA: 1078.2 mg;           |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Tej (3 dl) (7;)</b><br>EN:174.0kcal ZS:8.4g TZS:6.0g<br>SZH:15.0g CK:15.0g FH:9.9g SÓ:0.3g<br>CA:360.0mg<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                             | <b>Tej (3 dl) (7;)</b><br>EN:174.0kcal ZS:8.4g TZS:6.0g<br>SZH:15.0g CK:15.0g FH:9.9g SÓ:0.3g<br>CA:360.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Tej (3 dl) (7;)</b><br>EN:174.0kcal ZS:8.4g TZS:6.0g<br>SZH:15.0g CK:15.0g FH:9.9g SÓ:0.3g<br>CA:360.0mg<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                 | <b>Csokistej (3 dl) * (7;)</b><br>EN:268.6kcal ZS:8.6g TZS:6.1g<br>SZH:36.6g CK:36.6g FH:10.0g<br>SÓ:0.3g CA:360.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Tejeskávé (3 dl) (1;7;)</b><br>EN:271.6kcal ZS:8.5g TZS:6.0g<br>SZH:38.3g CK:35.0g FH:10.4g<br>SÓ:0.3g CA:360.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g<br>SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:304.2mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Vizes zsemle 1.00 DB (1;)</b><br>EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g<br>FH:5.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Ebéd    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g<br>SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g<br>CA:42.0mg<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g<br>SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g | <b>Köménymagleves (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg<br><b>Pírtott kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br>CA:0.0mg<br><b>Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)</b><br>EN:358.1kcal ZS:7.3g TZS:1.9g<br>SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g<br>CA:72.0mg<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Babapiskóta 0.03 KG (1;3;)</b><br>EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g<br>CK:11.2g FH:2.8g | <b>Almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:256.5kcal ZS:5.4g TZS:3.4g<br>SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g<br>CA:30.0mg<br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g<br>SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g<br>SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg<br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g<br>SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br>EN:590.1kcal ZS:16.8g TZS:8.9g<br>SZH:88.5g CK:40.2g FH:20.0g<br>SÓ:1.3g CA:360.0mg<br><b>Alma befőtt 0.08 KG</b><br>EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g<br>CK:12.0g FH:0.2g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g | <b>Margarinaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g<br><b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:243.8kcal ZS:6.7g TZS:1.8g<br>SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g SÓ:1.7g<br>CA:72.0mg<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g<br>SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g<br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g<br>SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g<br>SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g<br>SZH:19.4g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g<br>CA:60.0mg<br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g<br>SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg<br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg |
| Vacsora | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>Sertés sonkás szelet 0.09 KG allergénmentes</b><br>EN:85.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g<br>SZH:0.4g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:2.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Citromos tea (3 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Zala felv. 0.09 KG allergénmentes</b><br>EN:201.6kcal ZS:16.2g TZS:6.5g<br>SZH:2.3g FH:11.7g SÓ:1.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Citromos tea (3 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Sertés sonkás szelet 0.09 KG allergénmentes</b><br>EN:85.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g<br>SZH:0.4g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:2.2g                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Citromos tea (3 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Toast sonkás szelet 0,09 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:78.3kcal ZS:2.5g TZS:1.0g<br>SZH:3.9g CK:0.4g FH:10.1g SÓ:2.5g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

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.

| GasztroVital    | Hétfő<br>11.10                                                                                            | Kedd<br>11.11                                                                                             | Szerda<br>11.12                                                                                           | Csütörtök<br>11.13                                                                                        | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                              | Szombat<br>11.15                                                                                          | Vasárnap<br>11.16                                                                                        |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | <b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g<br>SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g       | <b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g         | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g        | <b>Kenyér 0.15 KG (1;6;)</b><br>EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g<br>SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g       | <b>Köményes sajt 0,09 kg (7;)</b><br>EN:241.2kcal ZS:14.4g TZS:9.4g<br>SZH:0.9g CK:0.9g FH:27.0g SÓ:1.4g<br>CA:540.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g        | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g       |
| Napi összesítés | EN: 1949.6 kcal; ZS: 47.4 g; TZS: 23.4 g; SZH: 279.3 g; CK: 78.3 g; FH: 90.9 g; SÓ: 10.7 g; CA: 747.0 mg; | EN: 1931.6 kcal; ZS: 61.9 g; TZS: 21.7 g; SZH: 240.9 g; CK: 40.0 g; FH: 93.2 g; SÓ: 10.9 g; CA: 432.0 mg; | EN: 2192.8 kcal; ZS: 72.8 g; TZS: 32.5 g; SZH: 311.6 g; CK: 105.7 g; FH: 65.9 g; SÓ: 8.9 g; CA: 939.0 mg; | EN: 1913.0 kcal; ZS: 47.1 g; TZS: 22.5 g; SZH: 274.1 g; CK: 73.9 g; FH: 90.5 g; SÓ: 10.1 g; CA: 720.0 mg; | EN: 2249.9 kcal; ZS: 89.0 g; TZS: 34.3 g; SZH: 265.9 g; CK: 69.5 g; FH: 90.2 g; SÓ: 10.7 g; CA: 972.0 mg;                                                                                                                    | EN: 1885.3 kcal; ZS: 37.0 g; TZS: 15.0 g; SZH: 304.6 g; CK: 80.7 g; FH: 78.5 g; SÓ: 11.0 g; CA: 504.0 mg; | EN: 2444.5 kcal; ZS: 90.3 g; TZS: 36.6 g; SZH: 323.2 g; CK: 81.8 g; FH: 82.6 g; SÓ: 9.7 g; CA: 628.2 mg; |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Tej (3 dl) (7;)</b><br>EN:174.0kcal ZS:8.4g TZS:6.0g<br>SZH:15.0g CK:15.0g FH:9.9g SÓ:0.3g<br>CA:360.0mg<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Karamell (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Tej (3 dl) (7;)</b><br>EN:174.0kcal ZS:8.4g TZS:6.0g<br>SZH:15.0g CK:15.0g FH:9.9g SÓ:0.3g<br>CA:360.0mg<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Csokistej (3 dl) * (7;)</b><br>EN:268.6kcal ZS:8.6g TZS:6.1g<br>SZH:36.6g CK:36.6g FH:10.0g<br>SÓ:0.3g CA:360.0mg<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Tejeskávé (3 dl) (1;7;)</b><br>EN:271.6kcal ZS:8.5g TZS:6.0g<br>SZH:38.3g CK:35.0g FH:10.4g<br>SÓ:0.3g CA:360.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g<br>SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:304.2mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ebéd    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g<br>SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><b>Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;)</b><br>EN:292.8kcal ZS:19.1g TZS:5.5g<br>SZH:15.5g FH:14.9g SÓ:1.6g<br><b>Almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g<br>CA:42.0mg<br><b>Pirított dara (40g) (1;)</b><br>EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g<br>SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg | <b>Köménymagleves (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg<br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)</b><br>EN:358.1kcal ZS:7.3g TZS:1.9g<br>SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g<br>CA:72.0mg<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg | <b>Almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:256.5kcal ZS:5.4g TZS:3.4g<br>SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g<br>CA:30.0mg<br><b>Darált virsli (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g<br>SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g<br>SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg<br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g<br>SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br>CA:30.0mg<br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g<br><b>Zellermártás * (1;7;9;)</b><br>EN:234.2kcal ZS:12.1g TZS:3.6g<br>SZH:23.9g CK:2.3g FH:4.8g SÓ:1.7g<br>CA:24.0mg<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg | <b>Margarinaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g<br><b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:243.8kcal ZS:6.7g TZS:1.8g<br>SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g SÓ:1.7g<br>CA:72.0mg<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g<br>SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g<br>CA:180.0mg | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><b>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:0.1g<br><b>Parajfőzelék (diétás) * (1;7;)</b><br>EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g<br>SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><b>Babapiskóta 0.03 KG (1;3;)</b><br>EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g<br>CK:11.2g FH:2.8g<br><b>Citromos tea (3 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g<br>SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g<br>SZH:19.1g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g<br>CA:60.0mg<br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g<br>SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg<br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg |
| Vacsora | <b>Citromos tea (3 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Citromos tea (3 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

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-Halaz; 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. \* - édesítőszeret tartalmaz.

| GasztViTál      | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                            | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                           | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                            | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                   | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Darált sonkás szelet 0,1 kg</b><br>EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g<br>SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Darált zala felvágott 0,1 kg</b><br>EN:224.0kcal ZS:18.0g TZS:7.2g<br>SZH:2.5g FH:13.0g SÓ:2.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Darált sonkás szelet 0,1 kg</b><br>EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g<br>SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;)</b><br>EN:123.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g<br>SZH:2.3g CK:2.3g FH:6.0g SÓ:1.0g<br>CA:210.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Darált toast sonkás szelet</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g<br>SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g | <b>Darált baromfi párizsi rúd eF-eF 0,07 kg allergén 0</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g |
| Napi összesítés | EN: 2144.5 kcal; ZS: 70.0 g; TZS: 31.3 g; SZH: 290.1 g; CK: 89.5 g; FH: 82.3 g; SÓ: 12.5 g; CA: 831.0 mg;                                                                                                                                                                                                                         | EN: 2093.9 kcal; ZS: 61.6 g; TZS: 24.6 g; SZH: 281.3 g; CK: 90.0 g; FH: 92.5 g; SÓ: 10.5 g; CA: 696.0 mg;                                                                                                | EN: 2130.6 kcal; ZS: 66.2 g; TZS: 28.4 g; SZH: 317.1 g; CK: 114.3 g; FH: 60.5 g; SÓ: 8.3 g; CA: 774.0 mg;                                                                                 | EN: 1989.3 kcal; ZS: 74.7 g; TZS: 28.1 g; SZH: 224.8 g; CK: 54.6 g; FH: 96.8 g; SÓ: 12.0 g; CA: 708.0 mg;                                                                                                     | EN: 2124.1 kcal; ZS: 73.8 g; TZS: 30.2 g; SZH: 283.5 g; CK: 88.9 g; FH: 73.5 g; SÓ: 10.5 g; CA: 822.0 mg;                                                                                                                         | EN: 1880.7 kcal; ZS: 42.5 g; TZS: 17.6 g; SZH: 279.8 g; CK: 64.7 g; FH: 86.9 g; SÓ: 10.1 g; CA: 660.0 mg;                                                                                                                                                                                                                      | EN: 2397.0 kcal; ZS: 86.4 g; TZS: 36.5 g; SZH: 316.2 g; CK: 85.7 g; FH: 85.1 g; SÓ: 10.5 g; CA: 808.2 mg;                                                                                                                              |

| GasztroVital | Hétfő<br>11.10                                                                                                               | Kedd<br>11.11                                                                                                                         | Szerda<br>11.12                                                                                                           | Csütörtök<br>11.13                                                                                                             | Péntek<br>11.14                                                                                                                  | Szombat<br>11.15                                                                                                               | Vasárnap<br>11.16                                                                                                        |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli      | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg                | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br>FH:0.1g                                                         | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g                                                | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg                  | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br>FH:0.1g                                                    | <b>Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;)</b><br>EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g<br>SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg          | <b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g<br>SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:304.2mg            |
|              | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                       | <b>Karamell (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg                | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg         | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g                                | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg                | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                            | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                      |
|              | <b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg    | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                                   | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                    | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                         | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                           | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                         | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                   |
|              |                                                                                                                              | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                    |                                                                                                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                                  |                                                                                                                                |                                                                                                                          |
| Ebéd         | <b>Tejbedara (kakaóval) (1;7;)</b><br><br>EN:405.0kcal ZS:9.1g TZS:6.4g<br>SZH:67.1g CK:45.0g FH:13.1g<br>SÓ:0.3g CA:362.8mg | <b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg               | <b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g                      | <b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg        | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                           | <b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg        | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                   |
|              | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                       | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                                | <b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g<br>SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg    | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                         | <b>Margarinal. leves *vzöld turmixolva (1;3;7;)</b><br>EN:177.2kcal ZS:7.9g TZS:2.5g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:3.7g SÓ:1.5g        | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                         | <b>Daragal. leves (diéta)turmix (1;3;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:5.4g TZS:0.8g<br>SZH:18.9g CK:1.3g FH:5.2g SÓ:1.5g         |
|              | <b>Pulykaragu leves (comb) turmixolva (1;3;)</b><br>EN:152.5kcal ZS:3.5g TZS:1.1g<br>SZH:11.2g CK:1.4g FH:18.5g SÓ:1.7g      | <b>Köménymaglev. (pir.kenyér) turmixolva (1;6;)</b><br>EN:205.7kcal ZS:5.2g TZS:0.7g<br>SZH:33.3g CK:0.7g FH:5.4g SÓ:2.1g<br>CA:0.0mg | <b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg   | <b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g                                                   | <b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g                                                     | <b>Zöldségleves diétás*(turmixolva) (1;3;)</b><br>EN:124.2kcal ZS:3.8g TZS:0.4g<br>SZH:18.5g CK:2.5g FH:3.4g SÓ:1.5g           | <b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g<br>SZH:19.1g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g<br>CA:60.0mg |
|              |                                                                                                                              | <b>Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)</b><br><br>EN:358.1kcal ZS:7.3g TZS:1.9g<br>SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g<br>CA:72.0mg          | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                    | <b>Zellermártás* (turmix) (1;7;9;)</b><br><br>EN:234.2kcal ZS:12.1g TZS:3.6g<br>SZH:23.9g CK:2.3g FH:4.8g SÓ:1.7g<br>CA:24.0mg | <b>Sárgarépa főzelék*(turmixolva) (1;7;)</b><br>EN:280.0kcal ZS:6.6g TZS:1.9g<br>SZH:45.8g CK:14.8g FH:7.5g SÓ:1.7g<br>CA:72.0mg | <b>Parajfőzelék (diétás) * (1;7;)</b><br><br>EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g<br>SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg | <b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g<br>SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg   |
| Vacsora      |                                                                                                                              | <b>Darált sertéshús</b><br><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g                                                      | <b>Almaleves/B(turmixolva) (1;7;)</b><br>EN:234.2kcal ZS:4.4g TZS:2.7g<br>SZH:43.8g CK:31.1g FH:2.3g SÓ:1.0g<br>CA:24.0mg | <b>Sertésraguleves* (turmix) (1;)</b><br><br>EN:170.7kcal ZS:5.0g TZS:1.7g<br>SZH:9.6g CK:1.1g FH:20.1g SÓ:1.6g                | <b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg          | <b>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:0.1g                                  | <b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg  |
|              |                                                                                                                              |                                                                                                                                       | <b>Darált virsli (6;)</b><br><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g<br>SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g                               | <b>Sós burgonya (50gr)</b><br><br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g                                              | <b>Sós burgonya (50gr)</b><br><br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g                                                |                                                                                                                                | <b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g                     |
|              |                                                                                                                              |                                                                                                                                       |                                                                                                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                                  |                                                                                                                                |                                                                                                                          |
|              |                                                                                                                              |                                                                                                                                       |                                                                                                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                                  |                                                                                                                                |                                                                                                                          |

| GasztroVital    | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                         | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                       | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | <b>Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB *</b><br>EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g<br><br><b>B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB</b><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g<br>SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g | <b>Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB *</b><br>EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g<br><br><b>Húskrém topp.50 g. 1.00 DB</b><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g<br>SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg | <b>Darált sonkás szelet 0,1 kg</b><br>EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g<br>SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;)</b><br>EN:123.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g<br>SZH:2.3g CK:2.3g FH:6.0g SÓ:1.0g<br>CA:210.0mg | <b>Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB *</b><br>EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g<br><br><b>B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB</b><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g<br>SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g | <b>Darált baromfi párizsi rúd eF-eF 0,07 kg allergén 0</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg |
| Napi összesítés | EN: 1272.9 kcal; ZS: 32.1 g; TZS: 17.0 g; SZH: 184.5 g; CK: 73.7 g; FH: 60.4 g; SÓ: 4.9 g; CA: 767.8 mg;                                                                                                                                               | EN: 2025.1 kcal; ZS: 54.0 g; TZS: 16.6 g; SZH: 296.2 g; CK: 95.4 g; FH: 80.2 g; SÓ: 9.3 g; CA: 516.0 mg;                                                                                                                                                                                                                           | EN: 2084.3 kcal; ZS: 65.1 g; TZS: 27.7 g; SZH: 311.3 g; CK: 108.9 g; FH: 60.3 g; SÓ: 8.3 g; CA: 768.0 mg;                                                                                                                                                                                                                | EN: 1725.2 kcal; ZS: 48.9 g; TZS: 20.2 g; SZH: 212.9 g; CK: 49.2 g; FH: 98.8 g; SÓ: 12.8 g; CA: 648.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                    | EN: 1882.9 kcal; ZS: 54.9 g; TZS: 25.4 g; SZH: 263.7 g; CK: 80.0 g; FH: 75.9 g; SÓ: 10.7 g; CA: 906.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | EN: 1585.2 kcal; ZS: 39.4 g; TZS: 14.2 g; SZH: 236.7 g; CK: 79.7 g; FH: 65.9 g; SÓ: 5.7 g; CA: 564.0 mg;                                                                                                                                               | EN: 2344.5 kcal; ZS: 85.7 g; TZS: 36.3 g; SZH: 306.6 g; CK: 85.2 g; FH: 83.2 g; SÓ: 10.5 g; CA: 808.2 mg;                                                                                                                                                                                                                                                             |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Ebéd    | <b>Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><br><b>Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;)</b><br>EN:292.8kcal ZS:19.1g TZS:5.5g SZH:15.5g FH:14.9g SÓ:1.6g<br><br><b>Almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g CA:42.0mg<br><br><b>Pirított dara (40g) (1;)</b><br>EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g | <b>Babapiskóta 0.03 KG (1;3;)</b><br>EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g<br><br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Köménymagleves (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg<br><br><b>Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)</b><br>EN:358.1kcal ZS:7.3g TZS:1.9g SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg<br><br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g | <b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg<br><br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><br><b>Almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:256.5kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g CA:30.0mg<br><br><b>Darált virsli (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g<br><br><b>Zellermártás * (1;7;9;)</b><br>EN:234.2kcal ZS:12.1g TZS:3.6g SZH:23.9g CK:2.3g FH:4.8g SÓ:1.7g CA:24.0mg<br><br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Margaringaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g<br><br><b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:243.8kcal ZS:6.7g TZS:1.8g SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg<br><br><b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g | <b>Babapiskóta 0.03 KG (1;3;)</b><br>EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g<br><br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Parajfőzelék (diétás) * (1;7;)</b><br>EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg<br><br><b>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><br><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g SZH:19.1g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g CA:60.0mg<br><br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg<br><br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg<br><br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g |
| Vacsora | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Darált sonkás szelet 0,1 kg</b><br>EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Darált baromfi párizsi rúd eF-eF 0,07 kg allergén 0</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

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-Halaz; 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. \* - édesítésszert tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 26 / 133

Nyomtatva: 2025.09.30. 12:55

| Gasztvital      | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                    | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                               | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                            | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | <b>Darált sonkás szelet 0,1 kg</b><br><br>EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g<br>SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Darált zala felvágott 0,1 kg</b><br><br>EN:224.0kcal ZS:18.0g TZS:7.2g<br>SZH:2.5g FH:13.0g SÓ:2.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;)</b><br>EN:123.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g<br>SZH:2.3g CK:2.3g FH:6.0g SÓ:1.0g<br>CA:210.0mg | <b>Darált toast sonkás szelet</b><br><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g<br>SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg |
| Napi összesítés | EN: 1961.2 kcal; ZS: 61.4 g; TZS: 24.3 g; SZH: 272.0 g; CK: 57.7 g; FH: 72.9 g; SÓ: 12.5 g; CA: 327.0 mg;                                                                                                         | EN: 1787.5 kcal; ZS: 53.8 g; TZS: 18.5 g; SZH: 232.7 g; CK: 42.7 g; FH: 83.0 g; SÓ: 10.2 g; CA: 252.0 mg;                                                                                                    | EN: 1991.5 kcal; ZS: 60.5 g; TZS: 24.7 g; SZH: 304.6 g; CK: 101.8 g; FH: 52.2 g; SÓ: 8.1 g; CA: 474.0 mg;                                                                                                                     | EN: 1788.2 kcal; ZS: 64.4 g; TZS: 21.5 g; SZH: 208.3 g; CK: 37.5 g; FH: 86.7 g; SÓ: 11.8 g; CA: 348.0 mg;                                                                                                                     | EN: 1924.4 kcal; ZS: 73.6 g; TZS: 26.8 g; SZH: 246.8 g; CK: 52.3 g; FH: 63.5 g; SÓ: 10.2 g; CA: 462.0 mg;                                                                                                                                                                                                                | EN: 1438.9 kcal; ZS: 31.3 g; TZS: 13.4 g; SZH: 209.1 g; CK: 29.7 g; FH: 73.4 g; SÓ: 9.3 g; CA: 405.0 mg;                                                                                                        | EN: 2174.9 kcal; ZS: 80.1 g; TZS: 32.4 g; SZH: 285.4 g; CK: 55.1 g; FH: 76.2 g; SÓ: 10.3 g; CA: 504.0 mg;                                                                                                                     |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>B. süttők-alma bébidesszert (4 hó) 1 DB</b><br>EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g<br><b>B. cukkini csirkehússal rizzzel (tej 0) (8 hó) 1 DB</b><br>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>B. cukkini csirkehússal rizzzel (tej 0) (8 hó) 1 DB</b><br>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>B. alma-őszibarack bébidesszert (4 hó) 1.DB.</b><br><br>EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g                                                                                                                                                                                                                                                | <b>B. süttők-alma bébidesszert (4 hó) 1 DB</b><br>EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>B. brokkoli cs.hússal, tésztával, sajttal (8 hó) 1 DB (1;)</b><br>EN:149.6kcal ZS:5.1g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:0.9g FH:7.9g SÓ:0.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>B. süttők rizzzel, sonkával (11 hó) 1 DB (7;)</b><br>EN:147.4kcal ZS:5.9g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:2.4g FH:5.5g SÓ:0.8g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>B. alma-őszibarack bébidesszert (4 hó) 1.DB.</b><br><br>EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>B. süttők-alma bébidesszert (4 hó) 1 DB</b><br>EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>B. spenótos tészta csirkehússal (11 hó) 1 DB (1;7;)</b><br>EN:149.6kcal ZS:4.8g TZS:1.5g SZH:18.3g CK:1.8g FH:7.3g SÓ:0.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>B. cukkini csirkehússal rizzzel (tej 0) (8 hó) 1 DB</b><br>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>B. alma-őszibarack bébidesszert (4 hó) 1.DB.</b><br><br>EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>B. süttők-alma bébidesszert (4 hó) 1 DB</b><br>EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g<br><b>B. cukkini csirkehússal rizzzel (tej 0) (8 hó) 1 DB</b><br>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g<br><b>Citromos tea (2,5 dl) *</b><br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ebéd    | <b>Pulykaragu leves (comb) turmixolva (1;3;)</b><br>EN:152.5kcal ZS:3.5g TZS:1.1g SZH:11.2g CK:1.4g FH:18.5g SÓ:1.7g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Almamártás/B (turmixolva) (1;7;)</b><br>EN:288.4kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:53.1g CK:37.0g FH:3.7g SÓ:1.0g CA:60.0mg<br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg | <b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Köménymaglev. (pir.kenyér) turmixolva (1;6;)</b><br>EN:205.7kcal ZS:5.2g TZS:0.7g SZH:33.3g CK:0.7g FH:5.4g SÓ:2.1g CA:0.0mg<br><b>Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)</b><br>EN:358.1kcal ZS:7.3g TZS:1.9g SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g | <b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Almaleves/B(turmixolva) (1;7;)</b><br>EN:234.2kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:43.8g CK:31.1g FH:2.3g SÓ:1.0g CA:24.0mg<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g | <b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Zeller mártás* (turmix) (1;7;9;)</b><br>EN:234.2kcal ZS:12.1g TZS:3.6g SZH:23.9g CK:2.3g FH:4.8g SÓ:1.7g CA:24.0mg<br><b>Sertésraguleves* (turmix) (1;)</b><br>EN:170.7kcal ZS:5.0g TZS:1.7g SZH:9.6g CK:1.1g FH:20.1g SÓ:1.6g<br><br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Margarinal. leves *vzöld turmixolva (1;3;7;)</b><br>EN:177.2kcal ZS:7.9g TZS:2.5g SZH:22.3g CK:2.4g FH:3.7g SÓ:1.5g<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Sárgarépa főzelék* (turmixolva) (1;7;)</b><br>EN:280.0kcal ZS:6.6g TZS:1.9g SZH:45.8g CK:14.8g FH:7.5g SÓ:1.7g CA:72.0mg<br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Zöldségleves diétás* (turmixolva) (1;3;)</b><br>EN:124.2kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:18.5g CK:2.5g FH:3.4g SÓ:1.5g<br><b>Parajfőzelék (diétás) * (1;7;)</b><br>EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg<br><b>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g | <b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Daragal. leves (diéta) turmix (1;3;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:5.4g TZS:0.8g SZH:18.9g CK:1.3g FH:5.2g SÓ:1.5g<br><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g SZH:19.1g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g CA:60.0mg<br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg<br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g |
| Vacsora | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Darált sonkás szelet 0,1 kg</b><br><br>EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Darált zala felvágott 0,1 kg</b><br><br>EN:224.0kcal ZS:18.0g TZS:7.2g SZH:2.5g FH:13.0g SÓ:2.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Darált sonkás szelet 0,1 kg</b><br>EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Darált toast sonkás szelet</b><br><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Darált baromfi párizsi rúd eF-eF 0,07 kg allergén 0</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

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(zsénhidrát: 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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                 | Hétfő<br>11.10                                                                                            | Kedd<br>11.11                                                                                            | Szerda<br>11.12                                                                                          | Csütörtök<br>11.13                                                                                                  | Péntek<br>11.14                                                                                                | Szombat<br>11.15                                                                                         | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g        | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g       | <b>Darált csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:171.0kcal ZS:3.9g TZS:1.4g<br>FH:31.8g SÓ:0.2g                   | <b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg | <b>B. alma-őszibarack<br/>csirkehással 1 DB</b><br>EN:160.6kcal ZS:4.6g TZS:0.9g<br>SZH:23.3g CK:10.3g FH:5.1g | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g       | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg |
| Napi összesítés | EN: 1593.3 kcal; ZS: 36.0 g; TZS: 16.6 g; SZH: 225.5 g; CK: 86.2 g; FH: 84.2 g; SÓ: 10.6 g; CA: 384.0 mg; | EN: 1804.5 kcal; ZS: 52.5 g; TZS: 19.9 g; SZH: 239.5 g; CK: 60.8 g; FH: 83.6 g; SÓ: 9.8 g; CA: 396.0 mg; | EN: 1854.2 kcal; ZS: 37.7 g; TZS: 18.3 g; SZH: 273.2 g; CK: 92.1 g; FH: 97.3 g; SÓ: 6.9 g; CA: 468.0 mg; | EN: 1530.5 kcal; ZS: 41.9 g; TZS: 16.3 g; SZH: 193.0 g; CK: 54.1 g; FH: 85.9 g; SÓ: 11.6 g; CA: 348.0 mg;           | EN: 1681.6 kcal; ZS: 40.9 g; TZS: 16.1 g; SZH: 251.8 g; CK: 75.9 g; FH: 68.0 g; SÓ: 8.7 g; CA: 396.0 mg;       | EN: 1502.5 kcal; ZS: 33.0 g; TZS: 13.2 g; SZH: 223.1 g; CK: 59.1 g; FH: 71.0 g; SÓ: 8.1 g; CA: 444.0 mg; | EN: 2168.2 kcal; ZS: 82.1 g; TZS: 34.9 g; SZH: 275.8 g; CK: 72.5 g; FH: 78.8 g; SÓ: 9.6 g; CA: 684.0 mg;                                                                                                                      |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg            | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br>CA:64.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                          | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g<br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                                                                                                                               | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;)</b><br>EN:123.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g<br>SZH:2.3g CK:2.3g FH:6.0g SÓ:1.0g<br>CA:210.0mg                   | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg                                                 | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><b>Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;)</b><br>EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g<br>SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br>CA:64.0mg<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g                    | <b>Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g<br>SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g<br>SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:304.2mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;)</b><br>EN:123.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g<br>SZH:2.3g CK:2.3g FH:6.0g SÓ:1.0g<br>CA:210.0mg                                            |
| Ebéd    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g<br>SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><b>Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;)</b><br>EN:292.8kcal ZS:19.1g TZS:5.5g<br>SZH:15.5g FH:14.9g SÓ:1.6g<br><b>Almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g<br>CA:42.0mg<br><b>Pirított dara (40g) (1;)</b><br>EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g<br>SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g | <b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Köménymagleves (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg<br><b>Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)</b><br>EN:358.1kcal ZS:7.3g TZS:1.9g<br>SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g<br>CA:72.0mg<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g | <b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g<br>SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g<br>SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><b>Almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:256.5kcal ZS:5.4g TZS:3.4g<br>SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g<br>CA:30.0mg | <b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Tejberizs (kakaóval) (7;)</b><br>EN:533.4kcal ZS:11.8g TZS:8.3g<br>SZH:68.9g CK:30.0g FH:18.2g<br>SÓ:0.4g CA:482.8mg | <b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Margarinaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g<br><b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:243.8kcal ZS:6.7g TZS:1.8g<br>SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g SÓ:1.7g<br>CA:72.0mg | <b>Babapiskóta 0.03 KG (1;3;)</b><br>EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g<br>CK:11.2g FH:2.8g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><b>Parajfőzelék (diétás) * (1;7;)</b><br>EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g<br>SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg<br><b>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:0.1g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g<br>SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g<br>SZH:19.1g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g<br>CA:60.0mg<br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g<br>SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg |

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(kehérje: 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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ebéd</b>            | <b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g<br>SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g                                                                                                                                                                                                                     | <b>Pírtott kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g                                                                                                                                                                                                                             | <b>Darált virsli (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g<br>SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Vacsora</b>         | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Darált sonkás szelet 0,1 kg</b><br>EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g<br>SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Darált zala felvágott 0,1 kg</b><br>EN:224.0kcal ZS:18.0g TZS:7.2g<br>SZH:2.5g FH:13.0g SÓ:2.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg | <b>Darált sonkás szelet 0,1 kg</b><br>EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g<br>SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;)</b><br>EN:123.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g<br>SZH:2.3g CK:2.3g FH:6.0g SÓ:1.0g<br>CA:210.0mg | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Darált toast sonkás szelet</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g<br>SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Darált baromfi párizsi rúd eF-eF 0,07 kg allergén 0</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 2247.8 kcal; ZS: 76.3 g; TZS: 32.6 g; SZH: 290.2 g; CK: 75.9 g; FH: 90.9 g; SÓ: 12.8 g; CA: 807.0 mg;                                                                                                                                                                                                                         | EN: 2081.4 kcal; ZS: 66.8 g; TZS: 28.5 g; SZH: 251.2 g; CK: 60.1 g; FH: 108.7 g; SÓ: 11.0 g; CA: 760.0 mg;                                                                                                                                                                                                                   | EN: 2213.2 kcal; ZS: 68.4 g; TZS: 29.9 g; SZH: 326.1 g; CK: 118.0 g; FH: 66.1 g; SÓ: 8.6 g; CA: 954.0 mg;                                                                                                                                                                                                        | EN: 2008.0 kcal; ZS: 53.8 g; TZS: 29.6 g; SZH: 258.0 g; CK: 79.9 g; FH: 97.8 g; SÓ: 10.0 g; CA: 1316.8 mg;                                                                                                                                                                                                                           | EN: 2186.9 kcal; ZS: 82.8 g; TZS: 36.9 g; SZH: 274.0 g; CK: 88.6 g; FH: 80.1 g; SÓ: 10.8 g; CA: 1191.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                            | EN: 1890.2 kcal; ZS: 44.4 g; TZS: 19.1 g; SZH: 267.4 g; CK: 76.8 g; FH: 96.2 g; SÓ: 9.6 g; CA: 664.0 mg;                                                                                                                                                                                                                        | EN: 2667.0 kcal; ZS: 106.0 g; TZS: 46.9 g; SZH: 326.9 g; CK: 94.2 g; FH: 97.6 g; SÓ: 12.8 g; CA: 1018.2 mg;                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                 | Hétfő<br>11.10                                                                                       | Kedd<br>11.11                                                                                        | Szerda<br>11.12                                                                                      | Csütörtök<br>11.13                                                                                   | Péntek<br>11.14                                                                                      | Szombat<br>11.15                                                                                     | Vasárnap<br>11.16                                                                                    |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli         | Keserű tea 3 dl<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg       | Keserű tea 3 dl<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg       | Keserű tea 3 dl<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg       | Keserű tea 3 dl<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg       | Keserű tea 3 dl<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg       | Keserű tea 3 dl<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg       | Keserű tea 3 dl<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg       |
| Ebéd            | Csontleves(ures) *<br>EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g               | Csontleves(ures) *<br>EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g               | Csontleves(ures) *<br>EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g               | Csontleves(ures) *<br>EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g               | Csontleves(ures) *<br>EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g               | Csontleves(ures) *<br>EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g               | Csontleves(ures) *<br>EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g               |
| Vacsora         | Keserű tea 3 dl<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg       | Keserű tea 3 dl<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg       | Keserű tea 3 dl<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg       | Keserű tea 3 dl<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg       | Keserű tea 3 dl<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg       | Keserű tea 3 dl<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg       | Keserű tea 3 dl<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg       |
| Napi összesítés | EN: 20.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g;<br>SZH: 3.8 g; CK: 0.9 g; FH: 0.7 g; SÓ:<br>1.5 g; CA: 0.0 mg; | EN: 20.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g;<br>SZH: 3.8 g; CK: 0.9 g; FH: 0.7 g; SÓ:<br>1.5 g; CA: 0.0 mg; | EN: 20.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g;<br>SZH: 3.8 g; CK: 0.9 g; FH: 0.7 g; SÓ:<br>1.5 g; CA: 0.0 mg; | EN: 20.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g;<br>SZH: 3.8 g; CK: 0.9 g; FH: 0.7 g; SÓ:<br>1.5 g; CA: 0.0 mg; | EN: 20.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g;<br>SZH: 3.8 g; CK: 0.9 g; FH: 0.7 g; SÓ:<br>1.5 g; CA: 0.0 mg; | EN: 20.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g;<br>SZH: 3.8 g; CK: 0.9 g; FH: 0.7 g; SÓ:<br>1.5 g; CA: 0.0 mg; | EN: 20.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g;<br>SZH: 3.8 g; CK: 0.9 g; FH: 0.7 g; SÓ:<br>1.5 g; CA: 0.0 mg; |

|                 | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                         | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                  | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                       | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                             | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                               |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli         | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br>Píritott kenyér (1;6;)<br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g                                  | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br>Píritott kenyér (1;6;)<br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g                                                                                                                                        | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br>Píritott kenyér (1;6;)<br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g                                            | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br>Píritott kenyér (1;6;)<br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g                             | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br>Píritott kenyér (1;6;)<br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g                                 | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br>Píritott kenyér (1;6;)<br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g                        | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br>Píritott kenyér (1;6;)<br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g                           |
| Ebéd            | Főtt sárgarépa *<br>EN:156.0kcal ZS:0.6g SZH:31.2g<br>CK:11.4g FH:5.1g SÓ:1.8g<br><br>Rántott leves (diétás) (1;)<br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g | Köménymagleves (1;)<br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg<br><br>Főtt rizs( 80g)<br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g<br><br>Píritott kenyér (1;6;)<br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g | Píritott dara (100g.) (1;)<br>EN:400.0kcal ZS:7.4g TZS:1.2g<br>SZH:73.0g FH:9.4g SÓ:1.5g<br><br>Rántott leves (diétás) (1;)<br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g | Főtt sárgarépa *<br>EN:156.0kcal ZS:0.6g SZH:31.2g<br>CK:11.4g FH:5.1g SÓ:1.8g<br><br>Rizsleves/* Bet. (1;)<br>EN:137.2kcal ZS:5.0g TZS:0.6g<br>SZH:19.9g CK:1.0g FH:2.8g SÓ:1.5g | Rántott leves (diétás) (1;)<br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><br>Főtt rizs( 80g)<br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g | Sós burgonya (150 g)<br>EN:153.0kcal ZS:0.4g SZH:33.1g<br>FH:4.5g SÓ:1.5g<br><br>Rizsleves/* Bet. (1;)<br>EN:137.2kcal ZS:5.0g TZS:0.6g<br>SZH:19.9g CK:1.0g FH:2.8g SÓ:1.5g | Daraleves *mir.zöld* (1;)<br>EN:131.4kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:21.2g CK:2.8g FH:3.2g SÓ:1.5g<br><br>Sós burgonya (200g)<br>EN:212.5kcal ZS:0.5g SZH:46.0g<br>FH:6.3g SÓ:1.5g |
| Vacsora         | Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;)<br>EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g<br>SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g<br><br>Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                 | Kétszersült 0.10 KG (1;3;)<br>EN:396.0kcal ZS:6.9g TZS:0.1g<br>SZH:68.8g CK:8.8g FH:13.7g SÓ:0.7g<br><br>Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                             | Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;)<br>EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g<br>SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g<br><br>Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                           | Kétszersült 0.10 KG (1;3;)<br>EN:396.0kcal ZS:6.9g TZS:0.1g<br>SZH:68.8g CK:8.8g FH:13.7g SÓ:0.7g<br><br>Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                  | Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;)<br>EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g<br>SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g<br><br>Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                | Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;)<br>EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g<br>SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g<br><br>Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g       | Kétszersült 0.10 KG (1;3;)<br>EN:396.0kcal ZS:6.9g TZS:0.1g<br>SZH:68.8g CK:8.8g FH:13.7g SÓ:0.7g<br><br>Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                |
| Napi összesítés | EN: 667.9 kcal; ZS: 9.8 g; TZS: 5.4 g; SZH: 127.4 g; CK: 30.1 g; FH: 17.1 g; SÓ: 4.4 g;                                                                                                | EN: 904.3 kcal; ZS: 15.9 g; TZS: 3.8 g; SZH: 164.1 g; CK: 9.5 g; FH: 27.6 g; SÓ: 4.3 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                          | EN: 911.9 kcal; ZS: 16.6 g; TZS: 6.6 g; SZH: 169.2 g; CK: 18.7 g; FH: 21.4 g; SÓ: 4.1 g;                                                                                                         | EN: 749.2 kcal; ZS: 15.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 129.5 g; CK: 21.5 g; FH: 23.3 g; SÓ: 4.3 g;                                                                                          | EN: 788.6 kcal; ZS: 9.4 g; TZS: 5.5 g; SZH: 158.2 g; CK: 18.7 g; FH: 19.4 g; SÓ: 4.2 g;                                                                                               | EN: 751.2 kcal; ZS: 14.3 g; TZS: 5.9 g; SZH: 138.6 g; CK: 19.7 g; FH: 17.8 g; SÓ: 4.2 g;                                                                                     | EN: 799.9 kcal; ZS: 13.7 g; TZS: 3.2 g; SZH: 145.6 g; CK: 11.9 g; FH: 24.9 g; SÓ: 4.0 g;                                                                                        |

|                 | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli         | <b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br>CA:300.0mg<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g   | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g                                                                                                                                                                                                                   | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g                                                                                                                                                           | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                    | <b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br>CA:64.0mg<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g                                                                                                         | <b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br>CA:300.0mg<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g                                                                           | <b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br>CA:300.0mg<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g                                                                                                     |
| Ebéd            | <b>Főtt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:148.2kcal ZS:3.4g TZS:1.2g<br>FH:27.6g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sárgarépa *</b><br>EN:156.0kcal ZS:0.6g SZH:31.2g<br>CK:11.4g FH:5.1g SÓ:1.8g<br><b>Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g<br>SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g | <b>Alma befőtt 0.08 KG</b><br>EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g<br>CK:12.0g FH:0.2g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Köménymagleves (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg<br><b>Főtt rizs( 80g)</b><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g<br><br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g | <b>Alma befőtt 0.08 KG</b><br>EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g<br>CK:12.0g FH:0.2g<br><b>Főtt csirke(comb) felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g<br>SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g<br><b>Pirított dara (100g.) (1;)</b><br>EN:400.0kcal ZS:7.4g TZS:1.2g<br>SZH:73.0g FH:9.4g SÓ:1.5g<br><br><b>Tej 0 almaleves/B (1;)</b><br>EN:177.9kcal ZS:0.3g TZS:0.0g<br>SZH:40.7g CK:33.6g FH:0.9g SÓ:1.0g<br>CA:0.0mg | <b>Alma befőtt 0.08 KG</b><br>EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g<br>CK:12.0g FH:0.2g<br><b>Főtt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:148.2kcal ZS:3.4g TZS:1.2g<br>FH:27.6g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sárgarépa *</b><br>EN:156.0kcal ZS:0.6g SZH:31.2g<br>CK:11.4g FH:5.1g SÓ:1.8g<br><br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Főtt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:148.2kcal ZS:3.4g TZS:1.2g<br>FH:27.6g SÓ:1.6g<br><b>Margaringaluska leves * v*zöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Főtt rizs( 80g)</b><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g | <b>Alma befőtt 0.08 KG</b><br>EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g<br>CK:12.0g FH:0.2g<br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Sós burgonya (150 g)</b><br>EN:153.0kcal ZS:0.4g SZH:33.1g<br>FH:4.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Rizsleves/* Bet. (1;)</b><br>EN:137.2kcal ZS:5.0g TZS:0.6g<br>SZH:19.9g CK:1.0g FH:2.8g SÓ:1.5g | <b>Daraleves *mir.zöld* (1;)</b><br>EN:131.4kcal ZS:3.5g TZS:0.4g<br>SZH:21.2g CK:2.8g FH:3.2g SÓ:1.5g<br><b>Sós burgonya (200g)</b><br>EN:212.5kcal ZS:0.5g SZH:46.0g<br>FH:6.3g SÓ:1.5g<br><b>Főtt csirke(comb) felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g<br>SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g<br><br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g |
| Vacsora         | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                               | <b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br>CA:64.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                       | <b>Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;)</b><br>EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g<br>SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                    | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g<br>SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g<br>CA:300.0mg                                                                                                         | <b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br>CA:64.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                       | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                 |
| Napi összesítés | EN: 946.5 kcal; ZS: 23.6 g; TZS: 10.7 g; SZH: 109.3 g; CK: 20.8 g; FH: 69.8 g; SÓ: 7.2 g; CA: 480.0 mg;                                                                                                                                                                                              | EN: 1095.9 kcal; ZS: 25.0 g; TZS: 10.1 g; SZH: 156.5 g; CK: 17.0 g; FH: 59.2 g; SÓ: 7.0 g; CA: 64.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | EN: 1733.1 kcal; ZS: 41.8 g; TZS: 15.8 g; SZH: 276.6 g; CK: 84.2 g; FH: 53.5 g; SÓ: 6.9 g; CA: 180.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | EN: 1090.9 kcal; ZS: 22.5 g; TZS: 7.7 g; SZH: 153.0 g; CK: 29.1 g; FH: 63.7 g; SÓ: 9.8 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | EN: 1192.7 kcal; ZS: 32.9 g; TZS: 17.0 g; SZH: 146.6 g; CK: 13.4 g; FH: 77.2 g; SÓ: 7.2 g; CA: 364.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | EN: 1008.6 kcal; ZS: 27.1 g; TZS: 11.7 g; SZH: 122.4 g; CK: 17.7 g; FH: 66.7 g; SÓ: 6.9 g; CA: 364.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                     | EN: 1123.3 kcal; ZS: 36.7 g; TZS: 15.5 g; SZH: 137.8 g; CK: 20.9 g; FH: 59.8 g; SÓ: 7.1 g; CA: 480.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                 | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli         | <b>Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;)</b><br>EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g<br>CA:420.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                   | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br>CA:300.0mg                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                      | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                       | <b>Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;)</b><br>EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g<br>CA:420.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Ebéd            | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g<br>SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g<br>SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Köménymagleves (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg<br><b>Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)</b><br>EN:358.1kcal ZS:7.3g TZS:1.9g<br>SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g<br>CA:72.0mg<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br>CA:0.0mg<br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Petr. burg. (280 g)</b><br>EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g<br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g<br>SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><b>Tej 0 almaleves/B (1;)</b><br>EN:177.9kcal ZS:0.3g TZS:0.0g<br>SZH:40.7g CK:33.6g FH:0.9g SÓ:1.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Fahéjas szórat</b><br>EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br>EN:590.1kcal ZS:16.8g TZS:8.9g<br>SZH:88.5g CK:40.2g FH:20.0g<br>SÓ:1.3g CA:360.0mg<br><b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Margaringaluska leves * zöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><b>Tej 0 sárgarépa főz.* (1;)</b><br>EN:219.4kcal ZS:5.1g TZS:0.6g<br>SZH:37.8g CK:13.7g FH:4.5g SÓ:1.6g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g<br>SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><b>Petr. burg. (280 g)</b><br>EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g<br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g<br>SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g<br>SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g |
| Vacsora         | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                     | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g<br>SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                           | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;)</b><br>EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g<br>CA:420.0mg                                                                                                                                                 | <b>Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g<br>SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                         |
| Napi összesítés | EN: 1615.1 kcal; ZS: 57.6 g; TZS: 20.4 g; SZH: 183.5 g; CK: 42.2 g; FH: 84.2 g; SÓ: 10.3 g; CA: 420.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | EN: 1545.9 kcal; ZS: 42.7 g; TZS: 14.1 g; SZH: 205.3 g; CK: 26.2 g; FH: 76.1 g; SÓ: 10.0 g; CA: 72.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | EN: 1813.9 kcal; ZS: 55.8 g; TZS: 17.6 g; SZH: 246.0 g; CK: 70.6 g; FH: 74.7 g; SÓ: 8.6 g; CA: 480.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | EN: 1556.7 kcal; ZS: 38.1 g; TZS: 17.3 g; SZH: 226.7 g; CK: 55.9 g; FH: 72.8 g; SÓ: 8.4 g; CA: 360.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | EN: 1397.6 kcal; ZS: 36.7 g; TZS: 13.6 g; SZH: 189.0 g; CK: 33.1 g; FH: 73.0 g; SÓ: 9.1 g; CA: 420.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | EN: 1481.3 kcal; ZS: 25.9 g; TZS: 10.6 g; SZH: 224.5 g; CK: 19.8 g; FH: 84.1 g; SÓ: 10.8 g; CA: 420.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | EN: 1633.1 kcal; ZS: 48.9 g; TZS: 14.0 g; SZH: 231.0 g; CK: 33.4 g; FH: 68.8 g; SÓ: 9.6 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-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b>         | <b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br>CA:64.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D (7;)</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br>CA:300.0mg                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D (7;)</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                    | <b>Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;)</b><br>EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g<br>CA:420.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                         | <b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br>CA:64.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Ebéd</b>            | <b>Pirított dara (40g) (1;)</b><br>EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g<br>SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g<br>SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g<br>SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g<br>CA:0.0mg | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Köménymaglevés (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg<br><b>Tej 0 z.borsó főz. püre * (1;)</b><br>EN:289.4kcal ZS:5.6g TZS:0.8g<br>SZH:40.9g CK:6.0g FH:14.3g SÓ:1.6g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br>CA:0.0mg<br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g | <b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><b>Petr. burg. (280 g)</b><br>EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Tej 0 almaleves/B (1;)</b><br>EN:177.9kcal ZS:0.3g TZS:0.0g<br>SZH:40.7g CK:33.6g FH:0.9g SÓ:1.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g | <b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g | <b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><b>Tej 0 sárgarépa főz.* (1;)</b><br>EN:219.4kcal ZS:5.1g TZS:0.6g<br>SZH:37.8g CK:13.7g FH:4.5g SÓ:1.6g | <b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g<br>SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g | <b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><b>Petr. burg. (280 g)</b><br>EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g<br>SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g<br>SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g |
| <b>Vacsora</b>         | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g<br>SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g<br>FH:31.8g SÓ:1.6g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                          | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><b>Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;)</b><br>EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g<br>CA:420.0mg                                                                                                                                  | <b>Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g<br>SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                     | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1733.7 kcal; ZS: 61.3 g; TZS: 20.2 g; SZH: 211.5 g; CK: 44.6 g; FH: 78.0 g; SÓ: 11.1 g; CA: 64.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | EN: 1467.6 kcal; ZS: 46.7 g; TZS: 14.2 g; SZH: 178.3 g; CK: 10.0 g; FH: 75.8 g; SÓ: 10.3 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | EN: 1861.0 kcal; ZS: 62.6 g; TZS: 18.9 g; SZH: 218.6 g; CK: 47.9 g; FH: 100.9 g; SÓ: 10.1 g; CA: 300.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | EN: 1742.6 kcal; ZS: 59.6 g; TZS: 18.2 g; SZH: 213.7 g; CK: 15.9 g; FH: 86.5 g; SÓ: 10.5 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | EN: 1310.6 kcal; ZS: 35.8 g; TZS: 12.2 g; SZH: 163.3 g; CK: 20.0 g; FH: 79.9 g; SÓ: 9.1 g; CA: 420.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | EN: 1453.3 kcal; ZS: 25.2 g; TZS: 10.1 g; SZH: 220.5 g; CK: 19.5 g; FH: 83.4 g; SÓ: 10.9 g; CA: 420.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | EN: 1656.3 kcal; ZS: 53.7 g; TZS: 17.2 g; SZH: 213.4 g; CK: 19.5 g; FH: 80.8 g; SÓ: 9.6 g; CA: 64.0 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-Halaz; 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.

|  | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli                                                                          | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br>FH:0.1g<br><br><b>Karamell (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                              | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g<br><br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                      | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br>FH:0.1g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Csokistej (2,5 dl) * (7;)</b><br>EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g<br>SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg                                                                                                                                                                                                               | <b>Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;)</b><br>EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g<br>SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g<br>SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:304.2mg<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Vizes zsemle 1.00 DB (1;)</b><br>EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g<br>FH:5.1g<br><br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g |
| Ebéd                                                                             | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g<br>SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Almamártás/B (1;7;)</b><br><br>EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g<br>CA:42.0mg<br><b>Pirított dara (40g) (1;)</b><br><br>EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g<br>SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Köménymagleves (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg<br><b>Zöldborsófőzelék * (1;7;)</b><br><br>EN:395.7kcal ZS:11.2g TZS:4.1g<br>SZH:51.5g CK:11.1g FH:17.7g<br>SÓ:1.7g CA:120.0mg<br><br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br>CA:0.0mg<br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Petr. burg. (280 g)</b><br><br>EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Karfiol leves * (1;7;)</b><br>EN:171.1kcal ZS:9.8g TZS:3.5g<br>SZH:13.7g CK:2.7g FH:4.9g SÓ:1.5g<br>CA:24.0mg<br><br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g<br>SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Fahéjas szórat</b><br>EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><br><b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br><br>EN:590.1kcal ZS:16.8g TZS:8.9g<br>SZH:88.5g CK:40.2g FH:20.0g<br>SÓ:1.3g CA:360.0mg<br><br><b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br>CA:0.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Margaringaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Kelkáposzta főzelék/F (1;)</b><br>EN:238.8kcal ZS:6.5g TZS:0.7g<br>SZH:33.1g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.6g<br>CA:0.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g<br>SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g<br>CA:24.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g<br>SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg<br><br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g<br>SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br>CA:60.0mg<br><br><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g<br>SZH:19.1g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g<br>CA:60.0mg |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Vacsora                                                                          | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g<br>SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g<br>SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| GasztViTál      | Hétfő<br>11.10                                                                                            | Kedd<br>11.11                                                                                             | Szerda<br>11.12                                                                                          | Csütörtök<br>11.13                                                                                       | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                      | Szombat<br>11.15                                                                                          | Vasárnap<br>11.16                                                                                         |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | Retek/F 0,05 kg<br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                    | Zöldhagyma 0.20 CS<br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                 | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                 | Zöldhagyma 0.20 CS<br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                | Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)<br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                                                                            | Retek/F 0,05 kg<br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                    | Retek/F 0,05 kg<br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                    |
|                 | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                  | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                  | Joghurt natúr 1.00 DB (7;)<br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg   | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                 | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                             | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                  | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                  |
|                 | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                   | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                   |                                                                                                          | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                  | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br>Köményes sajt 0,07 kg (7;)<br>EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                   | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                   |
| Napi összesítés | EN: 1699.4 kcal; ZS: 46.0 g; TZS: 20.7 g; SZH: 237.2 g; CK: 55.6 g; FH: 75.4 g; SÓ: 10.0 g; CA: 447.0 mg; | EN: 1908.1 kcal; ZS: 59.7 g; TZS: 21.5 g; SZH: 245.6 g; CK: 60.7 g; FH: 85.8 g; SÓ: 10.3 g; CA: 420.0 mg; | EN: 1760.0 kcal; ZS: 67.6 g; TZS: 22.2 g; SZH: 226.8 g; CK: 40.4 g; FH: 55.6 g; SÓ: 9.4 g; CA: 504.0 mg; | EN: 1738.4 kcal; ZS: 44.3 g; TZS: 21.0 g; SZH: 246.3 g; CK: 68.4 g; FH: 82.0 g; SÓ: 8.7 g; CA: 660.0 mg; | EN: 1792.0 kcal; ZS: 55.6 g; TZS: 21.9 g; SZH: 226.4 g; CK: 54.0 g; FH: 87.9 g; SÓ: 9.4 g; CA: 720.0 mg;                                                             | EN: 1740.8 kcal; ZS: 47.0 g; TZS: 15.6 g; SZH: 258.0 g; CK: 39.8 g; FH: 67.6 g; SÓ: 10.2 g; CA: 324.0 mg; | EN: 2241.8 kcal; ZS: 87.5 g; TZS: 34.2 g; SZH: 280.1 g; CK: 46.3 g; FH: 79.6 g; SÓ: 10.5 g; CA: 484.2 mg; |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg |
| Ebéd    | <b>Csontleves(ures) *</b><br>EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg                                                                                                                                                                                      | <b>Csontleves(ures) *</b><br>EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g<br><b>Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;)</b><br>EN:264.8kcal ZS:6.2g TZS:1.4g SZH:36.5g CK:1.6g FH:12.1g SÓ:0.1g CA:36.0mg<br><br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg                                                                                                                   | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:254.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g                                                                 | <b>Sertésragu leves* (tészta 0)</b><br>EN:122.0kcal ZS:4.5g TZS:1.5g SZH:2.4g CK:0.7g FH:16.8g SÓ:1.6g<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><br><b>Zellermártás * (1;7;9;)</b><br>EN:234.2kcal ZS:12.1g TZS:3.6g SZH:23.9g CK:2.3g FH:4.8g SÓ:1.7g CA:24.0mg                                                                                                                            | <b>Zöldségleves (tészta 0) *</b><br>EN:52.0kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:1.4g FH:0.9g SÓ:1.0g<br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg                                                                                                                       | <b>Zöldségleves (tészta 0) *</b><br>EN:52.0kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:1.4g FH:0.9g SÓ:1.0g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Diab. parajfőzelék* ( 8dkg) (1;7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:10.9g TZS:1.2g SZH:24.7g CK:2.6g FH:6.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg                                                                                                                                          | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><b>Csontleves(ures) *</b><br>EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g<br><br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:254.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g                                                                                                                                                  |
| Vacsora | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g                                                                                                                                                                                                                                | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g                                                                                                                                                                                                                           | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                    | <b>Toast sonkás szelet 0,05 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:43.5kcal ZS:1.4g TZS:0.6g SZH:2.1g CK:0.3g FH:5.6g SÓ:1.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g                                                                                                                                                                                                                           | <b>Párizsi (baromfi) rúd 0.05 KG</b><br>EN:101.5kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:1.0g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

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-Halaz; 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.

|                 | Hétfő<br>11.10                                                                                         | Kedd<br>11.11                                                                                            | Szerda<br>11.12                                                                                          | Csütörtök<br>11.13                                                                                     | Péntek<br>11.14                                                                                         | Szombat<br>11.15                                                                                      | Vasárnap<br>11.16                                                                                        |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | Retek/F 0,05 kg<br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                 | Zöldhagyma 0.20 CS<br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                              | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                            |                                                                                                         | Retek/F 0,05 kg<br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                | Retek/F 0,05 kg<br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                   |
|                 | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                            | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                              |                                                                                                          |                                                                                                        |                                                                                                         | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                           | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                              |
| Napi összesítés | EN: 778.4 kcal; ZS: 27.4 g; TZS: 13.7 g; SZH: 75.2 g; CK: 17.0 g; FH: 53.5 g; SÓ: 6.1 g; CA: 345.0 mg; | EN: 1160.6 kcal; ZS: 44.9 g; TZS: 15.3 g; SZH: 114.7 g; CK: 10.4 g; FH: 65.6 g; SÓ: 6.5 g; CA: 216.0 mg; | EN: 1312.9 kcal; ZS: 51.2 g; TZS: 14.9 g; SZH: 137.7 g; CK: 25.8 g; FH: 67.2 g; SÓ: 7.2 g; CA: 180.0 mg; | EN: 1360.4 kcal; ZS: 68.6 g; TZS: 22.1 g; SZH: 94.0 g; CK: 5.6 g; FH: 84.3 g; SÓ: 9.3 g; CA: 324.0 mg; | EN: 966.6 kcal; ZS: 33.9 g; TZS: 12.3 g; SZH: 108.3 g; CK: 18.8 g; FH: 51.4 g; SÓ: 6.3 g; CA: 345.0 mg; | EN: 921.3 kcal; ZS: 32.5 g; TZS: 8.9 g; SZH: 100.9 g; CK: 7.7 g; FH: 51.1 g; SÓ: 7.9 g; CA: 165.0 mg; | EN: 1212.5 kcal; ZS: 47.7 g; TZS: 19.3 g; SZH: 124.9 g; CK: 14.4 g; FH: 69.9 g; SÓ: 8.5 g; CA: 349.0 mg; |

| GasztVital | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli    | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Diab. túróturmix (7;)</b><br>EN:201.8kcal ZS:13.0g TZS:8.6g<br>SZH:4.3g CK:4.3g FH:16.8g SÓ:1.1g<br>CA:116.0mg<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                             | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>B. vegyes zöldség pu. sajt (8 hó) 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:156.2kcal ZS:5.9g TZS:2.2g<br>SZH:16.1g CK:2.4g FH:7.7g SÓ:0.06g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>B. brokkoli cs.hússal, tésztával, sajttal (8 hó) 1 DB (1;)</b><br><br>EN:149.6kcal ZS:5.1g TZS:1.5g<br>SZH:16.9g CK:0.9g FH:7.9g SÓ:0.06g                                                                                         | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Diab. tejbedara (1;7;)</b><br>EN:260.2kcal ZS:6.4g TZS:4.5g<br>SZH:39.4g CK:10.0g FH:10.8g SÓ:0.7g CA:242.8mg<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>B. cukkini csirkehússal rizzsel (tej 0) (8 hó) 1 DB</b><br><br>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g<br>SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.06g                                                                                                                                                                                          | <b>Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g<br>SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:195.0mg<br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>B. spenótos tészta csirkehússal (11 hó) 1 DB (1;7;)</b><br><br>EN:149.6kcal ZS:4.8g TZS:1.5g<br>SZH:18.3g CK:1.8g FH:7.3g SÓ:0.06g                                                                                                                                                                    | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Diab. túróturmix (7;)</b><br>EN:201.8kcal ZS:13.0g TZS:8.6g<br>SZH:4.3g CK:4.3g FH:16.8g SÓ:1.1g<br>CA:116.0mg<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                                                                                    |
| Ebéd       | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br>CA:22.5mg<br><b>Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;)</b><br>EN:88.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g<br>SZH:11.8g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.5g<br><br><b>Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;)</b><br>EN:292.8kcal ZS:19.1g TZS:5.5g<br>SZH:15.5g FH:14.9g SÓ:1.6g<br><br><b>Diab. almamártás/B turmixolva * (1;7;)</b><br>EN:230.3kcal ZS:5.5g TZS:3.8g<br>SZH:37.9g CK:9.5g FH:5.7g SÓ:1.0g<br>CA:60.0mg<br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br>CA:22.5mg<br><b>Köménymaglev. (pir.kenyér) turmixolva (1;6;)</b><br>EN:205.7kcal ZS:5.2g TZS:0.7g<br>SZH:33.3g CK:0.7g FH:5.4g SÓ:2.1g<br>CA:0.0mg<br><b>Diab. zöldborsópürefőz. * (1;7;)</b><br>EN:282.8kcal ZS:6.4g TZS:1.4g<br>SZH:36.4g CK:1.5g FH:15.3g SÓ:1.7g<br>CA:36.0mg<br><b>Diab. vanília puding(por) (3;7;)</b><br>EN:93.4kcal ZS:4.8g TZS:2.3g<br>SZH:10.1g CK:1.5g FH:2.4g SÓ:0.0g<br>CA:36.0mg<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br>CA:22.5mg<br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g<br>SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg<br><b>Diab. almaleves/B (turmixolva) * (1;7;)</b><br>EN:111.2kcal ZS:5.3g TZS:3.6g<br>SZH:13.1g CK:5.9g FH:1.9g SÓ:1.0g<br>CA:30.0mg<br><b>Darált csirkecomb felső</b><br><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g<br>SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br>CA:22.5mg<br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g<br><br><b>Zellermártás * (1;7;9;)</b><br>EN:234.2kcal ZS:12.1g TZS:3.6g<br>SZH:23.9g CK:2.3g FH:4.8g SÓ:1.7g<br>CA:24.0mg<br><b>Diab. vanília puding(por) (3;7;)</b><br>EN:93.4kcal ZS:4.8g TZS:2.3g<br>SZH:10.1g CK:1.5g FH:2.4g SÓ:0.0g<br>CA:36.0mg<br><b>Sertésraguleves* (turmix) (1;)</b><br>EN:170.7kcal ZS:5.0g TZS:1.7g<br>SZH:9.6g CK:1.1g FH:20.1g SÓ:1.6g<br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br>CA:22.5mg<br><b>Margaringal. leves *vzöld turmixolva (1;3;7;)</b><br>EN:177.2kcal ZS:7.9g TZS:2.5g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:3.7g SÓ:1.5g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g<br><br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g<br>SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g<br>CA:60.0mg<br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br>CA:22.5mg<br><b>Zöldségleves diétás*(turmixolva) (1;3;)</b><br>EN:124.2kcal ZS:3.8g TZS:0.4g<br>SZH:18.5g CK:2.5g FH:3.4g SÓ:1.5g<br><br><b>Diab. parajfőzelék * (8dkg) (1;7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:10.9g TZS:1.2g<br>SZH:24.7g CK:2.6g FH:6.0g SÓ:1.6g<br>CA:60.0mg<br><b>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:0.1g<br><br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br>CA:22.5mg<br><b>Daraleves* turmix (1;)</b><br>EN:101.4kcal ZS:3.1g TZS:0.4g<br>SZH:15.7g CK:1.3g FH:2.2g SÓ:1.5g<br><br><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g<br>SZH:19.1g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g<br>CA:60.0mg<br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g<br>SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg |
| Vacsora    | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB</b><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g<br>SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>B. bolognai spagetti (tej 0) (8 hó) 1 DB (1;)</b><br>EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g<br>SZH:17.6g CK:3.5g FH:5.5g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>B. süttőtök rizzsel, sonkával (11 hó) 1 DB (7;)</b><br>EN:147.4kcal ZS:5.9g TZS:1.5g<br>SZH:16.9g CK:2.4g FH:5.5g SÓ:0.08g                                                                                                                                                                                                                   | <b>B. zöldborsópüre csirkehússal (5 hó) 1.00 DB</b><br>EN:148.2kcal ZS:5.1g TZS:0.9g<br>SZH:16.3g CK:3.0g FH:7.2g<br><br><b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>B. alma-őszibarack csirkehússal 1 DB</b><br>EN:160.6kcal ZS:4.6g TZS:0.9g<br>SZH:23.3g CK:10.3g FH:5.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB</b><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g<br>SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>B. bolognai spagetti (tej 0) (8 hó) 1 DB (1;)</b><br>EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g<br>SZH:17.6g CK:3.5g FH:5.5g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                                                                       |

| Gasztvital       | Hétfő<br>11.10                                                                                           | Kedd<br>11.11                                                                                            | Szerda<br>11.12                                                                                          | Csütörtök<br>11.13                                                                                        | Péntek<br>11.14                                                                                          | Szombat<br>11.15                                                                                         | Vasárnap<br>11.16                                                                                         |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nap<br>Mennyiség | EN: 1343.3 kcal; ZS: 64.5 g; TZS: 31.5 g; SZH: 122.4 g; CK: 45.4 g; FH: 66.0 g; SÓ: 7.2 g; CA: 918.5 mg; | EN: 1436.9 kcal; ZS: 52.5 g; TZS: 21.9 g; SZH: 152.2 g; CK: 39.1 g; FH: 78.8 g; SÓ: 7.6 g; CA: 814.5 mg; | EN: 1422.0 kcal; ZS: 61.8 g; TZS: 29.3 g; SZH: 144.7 g; CK: 41.6 g; FH: 67.7 g; SÓ: 5.0 g; CA: 892.5 mg; | EN: 1678.9 kcal; ZS: 77.9 g; TZS: 32.3 g; SZH: 152.9 g; CK: 47.6 g; FH: 84.7 g; SÓ: 8.1 g; CA: 1045.3 mg; | EN: 1436.5 kcal; ZS: 65.4 g; TZS: 23.2 g; SZH: 148.5 g; CK: 49.6 g; FH: 59.8 g; SÓ: 7.9 g; CA: 802.5 mg; | EN: 1378.5 kcal; ZS: 70.3 g; TZS: 33.3 g; SZH: 113.4 g; CK: 36.1 g; FH: 64.3 g; SÓ: 5.8 g; CA: 817.5 mg; | EN: 1722.3 kcal; ZS: 86.9 g; TZS: 42.6 g; SZH: 155.7 g; CK: 47.6 g; FH: 77.9 g; SÓ: 6.8 g; CA: 1038.5 mg; |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                            | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                              | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg                                                                                                            | <b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                          | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                                                             | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                     | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                  |
| Tízórai | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                  | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Diab. linser /házi/ 2.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g | <b>Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;)</b><br>EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                               | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                                                   | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg                                  |
| Ebéd    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br><br>EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg<br><b>Pirított dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g FH:1.9g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g CA:0.0mg<br><b>Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;)</b><br>EN:264.8kcal ZS:6.2g TZS:1.4g SZH:36.5g CK:1.6g FH:12.1g SÓ:0.1g CA:36.0mg<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg        | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg<br><b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g CA:30.0mg<br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:411.4kcal ZS:14.7g TZS:6.6g SZH:56.9g CK:16.4g FH:13.2g SÓ:0.7g CA:216.0mg                                                                                 | <b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g<br><b>Margaringaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg | <b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g CA:24.0mg<br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><b>Párolt rizsköret (60g)</b><br>EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g                                | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:254.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g<br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g |

Vacsora

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(kehérje: 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, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 43 / 133

Nyomtatva: 2025.09.30. 12:55

|                 | Hétfő<br>11.10                                                                                               | Kedd<br>11.11                                                                                            | Szerda<br>11.12                                                                                           | Csütörtök<br>11.13                                                                                           | Péntek<br>11.14                                                                                          | Szombat<br>11.15                                                                                                   | Vasárnap<br>11.16                                                                                                   |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes<br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g | Zala felv. 0.07 KG allergénmentes<br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g             | Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g     | Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes<br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g | Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g    | Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0)<br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g | Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes<br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g |
|                 | Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)<br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g         | Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g    | Alma /F 0.10 KG<br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                                   | Búzakorpás diákrúd 2.50 DB (1;7;)<br>EN:371.3kcal ZS:3.1g TZS:1.4g SZH:70.0g CK:2.9g FH:12.5g SÓ:1.8g        | Kefir 150g 1.00 DB (7;)<br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg      | Korpovit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)<br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g      | Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)<br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g                |
|                 | Retek/F 0,05 kg<br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                       | Diab. minijam(20g) 1.00 DB *<br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g                                             | Grill csirkemell (15 dkg)<br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g                               | Alma /F 0.10 KG<br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                                      | Zöldhagyma 0.20 CS<br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                | Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g              | Telj. kiőrl. gabonás diab. keksz 36 g * (1;6;9;)<br>EN:147.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:23.4g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g |
|                 | Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;)<br>EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g  | Zöldhagyma 0.20 CS<br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                               | Zöldhagyma 0.20 CS<br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                    | Húskrém topp.50 g. 1.00 DB<br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g                    | Retek/F 0,05 kg<br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                             | Retek/F 0,05 kg<br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                              |
|                 | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                  | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                              |                                                                                                           | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                  | Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)<br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                        | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                         |
| Napi összesítés | EN: 1664.5 kcal; ZS: 50.8 g; TZS: 24.4 g; SZH: 214.9 g; CK: 30.3 g; FH: 76.8 g; SÓ: 9.7 g; CA: 345.0 mg;     | EN: 1873.5 kcal; ZS: 69.5 g; TZS: 25.1 g; SZH: 216.4 g; CK: 17.9 g; FH: 82.6 g; SÓ: 8.3 g; CA: 216.0 mg; | EN: 1938.2 kcal; ZS: 72.3 g; TZS: 29.9 g; SZH: 217.1 g; CK: 19.7 g; FH: 95.3 g; SÓ: 11.1 g; CA: 570.0 mg; | EN: 1626.9 kcal; ZS: 41.7 g; TZS: 17.2 g; SZH: 218.5 g; CK: 29.0 g; FH: 86.0 g; SÓ: 8.3 g; CA: 516.0 mg;     | EN: 1979.0 kcal; ZS: 81.6 g; TZS: 28.0 g; SZH: 228.0 g; CK: 22.7 g; FH: 72.0 g; SÓ: 9.1 g; CA: 345.0 mg; | EN: 1801.2 kcal; ZS: 51.3 g; TZS: 17.8 g; SZH: 240.1 g; CK: 14.3 g; FH: 86.4 g; SÓ: 11.4 g; CA: 504.0 mg;          | EN: 1878.2 kcal; ZS: 66.6 g; TZS: 21.1 g; SZH: 228.2 g; CK: 17.0 g; FH: 87.8 g; SÓ: 10.2 g; CA: 244.0 mg;           |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                            | Kedd<br>11.11                                                                                                              | Szerda<br>11.12                                                                                                       | Csütörtök<br>11.13                                                                                                            | Péntek<br>11.14                                                                                                           | Szombat<br>11.15                                                                                                             | Vasárnap<br>11.16                                                                                                             |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g           | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g            | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g       | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g               | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g           | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g              | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g               |
|         | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                    | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g                            | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g                               | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                    | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g                              | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                           |
|         | <b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                     | <b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g<br>SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g<br>CA:300.0mg | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                        | <b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                       | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                        |
| Ebéd    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g<br>SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g         | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g<br>SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg           | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                     | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g                        | <b>Margarinaluska leves * vzzöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g      | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g             | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g                                               |
|         | <b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:0.2g                                          | <b>Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;)</b><br>EN:264.8kcal ZS:6.2g TZS:1.4g<br>SZH:36.5g CK:1.6g FH:12.1g SÓ:0.1g<br>CA:36.0mg | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g                                       | <b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:411.4kcal ZS:14.7g TZS:6.6g<br>SZH:56.9g CK:16.4g FH:13.2g<br>SÓ:0.7g CA:216.0mg | <b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g                  | <b>Párolt rizsköret (60g)</b><br>EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g<br>SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g                                  | <b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:254.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g<br>SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g                                      |
|         | <b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g<br>SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g<br>CA:60.0mg     | <b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br>CA:0.0mg                | <b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g<br>SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g<br>CA:60.0mg     | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                             | <b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g<br>SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g<br>CA:60.0mg   | <b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g<br>SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g<br>CA:24.0mg          | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g<br>SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g                |
|         | <b>Pirított dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g<br>SZH:14.6g FH:1.9g SÓ:1.5g                              | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                          | <b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g<br>SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g<br>CA:30.0mg    |                                                                                                                               | <b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g<br>SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g<br>CA:0.0mg     | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                            | <b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g<br>SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g                         |
|         | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                         |                                                                                                                            | <b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g<br>SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g                           |                                                                                                                               |                                                                                                                           |                                                                                                                              | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                             |
| Vacsora | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g   | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g<br>SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g                     | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g       | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g        | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g           | <b>Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g<br>SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g |
|         | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g           | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g            | <b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g<br>FH:31.8g SÓ:1.6g                                 | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g               | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg          | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g              | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g               |
|         | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                             | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                           | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                    | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                              | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                          | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                                | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                                 |

|  | Hétfő<br>11.10                                                                                           | Kedd<br>11.11                                                                                          | Szerda<br>11.12                                                                                           | Csütörtök<br>11.13                                                                                       | Péntek<br>11.14                                                                                          | Szombat<br>11.15                                                                                       | Vasárnap<br>11.16                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora                                                                          | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                              | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                            |                                                                                                           | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                              | Főtt tojás 2db (3;)<br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g                                          | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                            | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                               |
| Napi összesítés                                                                  | EN: 1314.1 kcal; ZS: 34.5 g; TZS: 14.2 g; SZH: 178.3 g; CK: 17.1 g; FH: 65.0 g; SÓ: 9.2 g; CA: 165.0 mg; | EN: 1421.0 kcal; ZS: 46.7 g; TZS: 13.6 g; SZH: 168.3 g; CK: 6.2 g; FH: 71.0 g; SÓ: 7.9 g; CA: 36.0 mg; | EN: 1653.5 kcal; ZS: 64.4 g; TZS: 26.0 g; SZH: 176.7 g; CK: 13.9 g; FH: 84.8 g; SÓ: 10.3 g; CA: 390.0 mg; | EN: 1383.1 kcal; ZS: 35.8 g; TZS: 13.7 g; SZH: 192.0 g; CK: 22.6 g; FH: 66.5 g; SÓ: 7.3 g; CA: 216.0 mg; | EN: 1801.9 kcal; ZS: 70.0 g; TZS: 24.2 g; SZH: 212.8 g; CK: 22.4 g; FH: 70.9 g; SÓ: 8.8 g; CA: 345.0 mg; | EN: 1368.8 kcal; ZS: 38.2 g; TZS: 10.6 g; SZH: 192.6 g; CK: 8.0 g; FH: 58.0 g; SÓ: 9.8 g; CA: 24.0 mg; | EN: 1562.0 kcal; ZS: 51.1 g; TZS: 13.5 g; SZH: 203.2 g; CK: 8.0 g; FH: 68.0 g; SÓ: 9.8 g; |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                               | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                           | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg                                                                                                                            | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                           | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                                                                              | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                          | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                    |
| Ebéd    | <b>Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br><br>EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg<br><br><b>Pirított dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g FH:1.9g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g CA:0.0mg<br><br><b>Diab. zöldborsópürefőz. * (1;7;)</b><br>EN:282.8kcal ZS:6.4g TZS:1.4g SZH:36.4g CK:1.5g FH:15.3g SÓ:1.7g CA:36.0mg<br><br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg                                     | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg<br><br><b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g CA:30.0mg<br><br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:411.4kcal ZS:14.7g TZS:6.6g SZH:56.9g CK:16.4g FH:13.2g SÓ:0.7g CA:216.0mg                                                                                                                                                                       | <b>Margarinaluska leves * vzzöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g<br><br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg<br><br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg | <b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Diab. parajfőzelék* (8dkg) (1;7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:10.9g TZS:1.2g SZH:24.7g CK:2.6g FH:6.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:254.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g |
| Vacsora | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                            | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                   | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><br><b>Húskrém topp.50 g. 1.00 DB</b><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                                         | <b>Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                 | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                              |

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-Halac; 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.

|                                                                                                | Hétfő<br>11.10                                                                                           | Kedd<br>11.11                                                                                           | Szerda<br>11.12                                                                                          | Csütörtök<br>11.13                                                                                       | Péntek<br>11.14                                                                                          | Szombat<br>11.15                                                                                       | Vasárnap<br>11.16                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div><div>Gasztvital</div><div>Ma</div><div>Massza</div><div>összetétel</div></div></div> | EN: 1300.4 kcal; ZS: 34.2 g; TZS: 14.4 g; SZH: 176.4 g; CK: 23.1 g; FH: 64.2 g; SÓ: 9.2 g; CA: 165.0 mg; | EN: 1425.2 kcal; ZS: 46.6 g; TZS: 13.9 g; SZH: 167.1 g; CK: 12.1 g; FH: 73.5 g; SÓ: 9.4 g; CA: 36.0 mg; | EN: 1614.0 kcal; ZS: 61.2 g; TZS: 24.1 g; SZH: 174.1 g; CK: 18.2 g; FH: 85.1 g; SÓ: 9.3 g; CA: 390.0 mg; | EN: 1369.3 kcal; ZS: 35.5 g; TZS: 13.9 g; SZH: 191.0 g; CK: 28.6 g; FH: 65.9 g; SÓ: 7.3 g; CA: 216.0 mg; | EN: 1909.8 kcal; ZS: 84.3 g; TZS: 26.0 g; SZH: 214.9 g; CK: 22.4 g; FH: 64.9 g; SÓ: 9.3 g; CA: 345.0 mg; | EN: 1185.4 kcal; ZS: 30.7 g; TZS: 7.2 g; SZH: 158.6 g; CK: 10.0 g; FH: 61.2 g; SÓ: 9.9 g; CA: 60.0 mg; | EN: 1540.5 kcal; ZS: 50.8 g; TZS: 13.8 g; SZH: 199.8 g; CK: 12.8 g; FH: 66.9 g; SÓ: 8.9 g; |

| GasztViTál | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli    | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                    | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                           | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg                                                                                                                            | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                           | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                                                                                | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                           | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                    |
| Ebéd       | <b>Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br><br>EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg                                                                       | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g CA:0.0mg<br><br><b>Diab. zöldborsópürefőz. * (1;7;)</b><br>EN:282.8kcal ZS:6.4g TZS:1.4g SZH:36.4g CK:1.5g FH:15.3g SÓ:1.7g CA:36.0mg<br><br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg                                     | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg<br><br><b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g CA:30.0mg<br><br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:411.4kcal ZS:14.7g TZS:6.6g SZH:56.9g CK:16.4g FH:13.2g SÓ:0.7g CA:216.0mg                                                                                                                                                                       | <b>Margarinaluska leves * vzzöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g<br><br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg<br><br><b>Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g | <b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Diab. parajfőzelék * (8dkg) (1;7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:10.9g TZS:1.2g SZH:24.7g CK:2.6g FH:6.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:254.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g |
| Vacsora    | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                   | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><br><b>Húskrém topp.50 g. 1.00 DB</b><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                                           | <b>Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                  | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                              |

|                                                                                              | Hétfő<br>11.10                                                                                           | Kedd<br>11.11                                                                                           | Szerda<br>11.12                                                                                          | Csütörtök<br>11.13                                                                                       | Péntek<br>11.14                                                                                          | Szombat<br>11.15                                                                                       | Vasárnap<br>11.16                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div><div>GasztroVital</div><div>Massza</div><div>Napi ételösszetétel</div></div></div> | EN: 1207.2 kcal; ZS: 31.3 g; TZS: 14.0 g; SZH: 161.8 g; CK: 23.1 g; FH: 62.3 g; SÓ: 7.8 g; CA: 165.0 mg; | EN: 1425.2 kcal; ZS: 46.6 g; TZS: 13.9 g; SZH: 167.1 g; CK: 12.1 g; FH: 73.5 g; SÓ: 9.4 g; CA: 36.0 mg; | EN: 1614.0 kcal; ZS: 61.2 g; TZS: 24.1 g; SZH: 174.1 g; CK: 18.2 g; FH: 85.1 g; SÓ: 9.3 g; CA: 390.0 mg; | EN: 1369.3 kcal; ZS: 35.5 g; TZS: 13.9 g; SZH: 191.0 g; CK: 28.6 g; FH: 65.9 g; SÓ: 7.3 g; CA: 216.0 mg; | EN: 2072.2 kcal; ZS: 99.3 g; TZS: 33.1 g; SZH: 221.7 g; CK: 22.5 g; FH: 64.9 g; SÓ: 9.1 g; CA: 345.0 mg; | EN: 1185.4 kcal; ZS: 30.7 g; TZS: 7.2 g; SZH: 158.6 g; CK: 10.0 g; FH: 61.2 g; SÓ: 9.9 g; CA: 60.0 mg; | EN: 1540.5 kcal; ZS: 50.8 g; TZS: 13.8 g; SZH: 199.8 g; CK: 12.8 g; FH: 66.9 g; SÓ: 8.9 g; |

|                        | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b>         | <b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg                                                                                                                                                                 | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                              | <b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                        | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                        | <b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg                                                                                                                                                                                             | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                     | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Ebéd</b>            | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g<br>SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><br><b>Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;)</b><br>EN:292.8kcal ZS:19.1g TZS:5.5g<br>SZH:15.5g FH:14.9g SÓ:1.6g<br><br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g<br>SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g<br>CA:60.0mg<br><b>Pirított dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g<br>SZH:14.6g FH:1.9g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g<br>SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg<br><b>Diab. zöldborsópürefőz. * (1;7;)</b><br>EN:282.8kcal ZS:6.4g TZS:1.4g<br>SZH:36.4g CK:1.5g FH:15.3g SÓ:1.7g<br>CA:36.0mg<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g<br>SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g<br>CA:60.0mg<br><b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g<br>SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g<br>CA:30.0mg<br><b>Darált virsli (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g<br>SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g<br><br><b>Zellermártás * (1;7;9;)</b><br>EN:234.2kcal ZS:12.1g TZS:3.6g<br>SZH:23.9g CK:2.3g FH:4.8g SÓ:1.7g<br>CA:24.0mg                          | <b>Margaringaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g<br><br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g<br>SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g<br>CA:60.0mg<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g<br>SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g<br>CA:0.0mg | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Diab. parajfőzelék* ( 8dkg) (1;7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:10.9g TZS:1.2g<br>SZH:24.7g CK:2.6g FH:6.0g SÓ:1.6g<br>CA:60.0mg<br><b>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:0.1g | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g<br>SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><br><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br>EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g<br>SZH:19.1g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g<br>CA:60.0mg<br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g<br>SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g |
| <b>Vacsora</b>         | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Darált sonkás szelet 0,1 kg</b><br>EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g<br>SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                        | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Darált zala felvágott 0,1 kg</b><br>EN:224.0kcal ZS:18.0g TZS:7.2g<br>SZH:2.5g FH:13.0g SÓ:2.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g    | <b>Darált csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:171.0kcal ZS:3.9g TZS:1.4g<br>FH:31.8g SÓ:0.2g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                   | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Darált sonkás szelet 0,1 kg</b><br>EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g<br>SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Húskrém topp.50 g. 1.00 DB</b><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g<br>SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                    | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Darált toast sonkás szelet</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g<br>SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                        | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Darált baromfi párizsi rúd eF-eF 0,07 kg allergén 0</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                 |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1349.6 kcal; ZS: 46.3 g; TZS: 16.9 g; SZH: 171.2 g; CK: 21.7 g; FH: 58.5 g; SÓ: 11.5 g; CA: 165.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | EN: 1348.6 kcal; ZS: 48.2 g; TZS: 16.5 g; SZH: 145.4 g; CK: 10.3 g; FH: 74.4 g; SÓ: 9.6 g; CA: 216.0 mg;                                                                                                                                                                                                                        | EN: 1414.7 kcal; ZS: 55.5 g; TZS: 20.0 g; SZH: 158.6 g; CK: 21.9 g; FH: 65.6 g; SÓ: 7.3 g; CA: 90.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | EN: 1450.0 kcal; ZS: 57.4 g; TZS: 16.5 g; SZH: 152.2 g; CK: 13.3 g; FH: 74.7 g; SÓ: 11.1 g; CA: 24.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                  | EN: 1710.7 kcal; ZS: 74.2 g; TZS: 22.8 g; SZH: 194.1 g; CK: 20.9 g; FH: 61.2 g; SÓ: 9.4 g; CA: 345.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | EN: 1139.0 kcal; ZS: 32.8 g; TZS: 8.8 g; SZH: 142.3 g; CK: 14.1 g; FH: 62.5 g; SÓ: 8.5 g; CA: 240.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                | EN: 1883.2 kcal; ZS: 78.5 g; TZS: 30.7 g; SZH: 222.4 g; CK: 25.9 g; FH: 68.8 g; SÓ: 9.4 g; CA: 360.0 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-Halaz; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                | Kedd<br>11.11                                                                                                                 | Szerda<br>11.12                                                                                                           | Csütörtök<br>11.13                                                                                                            | Péntek<br>11.14                                                                                                           | Szombat<br>11.15                                                                                                              | Vasárnap<br>11.16                                                                                                             |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g               | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g               | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g            | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g               | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g            | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g                | <b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g<br>SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g                |
|         | <b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg           | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg              | <b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg       | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg              | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg          | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g                                   | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg              |
|         | <b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg     | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g                                   | <b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g<br>SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g<br>CA:300.0mg     | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g                                   | <b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg | <b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg           | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                           |
| Ebéd    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g<br>SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g             | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g<br>SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg              | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                         | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g                        | <b>Margarinaluska leves * vzzöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g      | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g               | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                             |
|         | <b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:0.2g                                              | <b>Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;)</b><br>EN:264.8kcal ZS:6.2g TZS:1.4g<br>SZH:36.5g CK:1.6g FH:12.1g SÓ:0.1g<br>CA:36.0mg    | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g                                           | <b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:411.4kcal ZS:14.7g TZS:6.6g<br>SZH:56.9g CK:16.4g FH:13.2g<br>SÓ:0.7g CA:216.0mg | <b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g                  | <b>Párolt rizsköret (60g)</b><br>EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g<br>SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g                                   | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g                                               |
|         | <b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g<br>SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g<br>CA:60.0mg         | <b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br>CA:0.0mg                   | <b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g<br>SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g<br>CA:60.0mg         | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                             | <b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g<br>SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g<br>CA:60.0mg   | <b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g<br>SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g<br>CA:24.0mg           | <b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:254.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g<br>SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g                                      |
|         | <b>Pirított dara (20g) (1;)</b><br><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g<br>SZH:14.6g FH:1.9g SÓ:1.5g                              | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                         | <b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g<br>SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g<br>CA:30.0mg    |                                                                                                                               | <b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g<br>SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g<br>CA:0.0mg |                                                                                                                               | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g<br>SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g                |
| Vacsora | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g        | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g<br>SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g                        | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g        | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg | <b>Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g<br>SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g  | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g |
|         | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g           | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g           | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg |
|         | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g               | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g               | <b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g<br>FH:31.8g SÓ:1.6g                                     | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g               | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                          | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g               | <b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g<br>SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g                |

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-Halaz; 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.

| GasztViTál      | Hétfő<br>11.10                                                                                           | Kedd<br>11.11                                                                                                        | Szerda<br>11.12                                                                                           | Csütörtök<br>11.13                                                                                       | Péntek<br>11.14                                                                                          | Szombat<br>11.15                                                                                         | Vasárnap<br>11.16                                                                                        |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                            | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                     |                                                                                                           | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                         | <b>Húskrém topp.50 g. 1.00 DB</b><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g<br>SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g          | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                            | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                            |
|                 | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                      | <b>Diab. linser /házi/ 2.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g |                                                                                                           |                                                                                                          | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                      |                                                                                                          |                                                                                                          |
| Napi összesítés | EN: 1489.0 kcal; ZS: 46.2 g; TZS: 19.0 g; SZH: 183.3 g; CK: 30.7 g; FH: 76.0 g; SÓ: 9.5 g; CA: 585.0 mg; | EN: 1898.8 kcal; ZS: 72.2 g; TZS: 26.8 g; SZH: 211.7 g; CK: 22.0 g; FH: 87.0 g; SÓ: 8.2 g; CA: 456.0 mg;             | EN: 1726.2 kcal; ZS: 68.9 g; TZS: 29.2 g; SZH: 174.5 g; CK: 26.9 g; FH: 93.7 g; SÓ: 10.4 g; CA: 810.0 mg; | EN: 1563.0 kcal; ZS: 44.0 g; TZS: 19.1 g; SZH: 205.4 g; CK: 38.3 g; FH: 78.0 g; SÓ: 7.6 g; CA: 636.0 mg; | EN: 1933.4 kcal; ZS: 86.7 g; TZS: 27.7 g; SZH: 210.0 g; CK: 31.9 g; FH: 69.5 g; SÓ: 9.2 g; CA: 585.0 mg; | EN: 1406.5 kcal; ZS: 42.2 g; TZS: 13.8 g; SZH: 183.5 g; CK: 20.9 g; FH: 66.5 g; SÓ: 9.8 g; CA: 444.0 mg; | EN: 1667.7 kcal; ZS: 58.6 g; TZS: 18.7 g; SZH: 202.5 g; CK: 23.1 g; FH: 77.1 g; SÓ: 9.7 g; CA: 420.0 mg; |

|                        | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b>         | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                   | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                 | <b>Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g<br>SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g<br>SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                         | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG (1;6;9;10;)</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                |
| <b>Ebéd</b>            | <b>Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g<br>SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:0.2g<br><br><b>Diab. tej 0 almamártás/B * (1;)</b><br>EN:86.9kcal ZS:0.4g TZS:0.4g<br>SZH:18.3g CK:7.4g FH:1.7g SÓ:1.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Pírtott dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g<br>SZH:14.6g FH:1.9g SÓ:1.5g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g<br>SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg<br><b>Diab. tej 0 zöldborsófőz * (1;)</b><br>EN:265.4kcal ZS:5.6g TZS:0.8g<br>SZH:34.9g CK:0.0g FH:14.3g SÓ:1.6g<br><br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br>CA:0.0mg<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:254.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g<br>SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Diab. tej 0 almaleves/B * (1;)</b><br>EN:59.1kcal ZS:0.3g TZS:0.3g<br>SZH:12.5g CK:5.2g FH:1.2g SÓ:1.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><br><b>Párolt rizsköret (80 g)</b><br>EN:484.1kcal ZS:23.2g TZS:2.6g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g<br><br><b>Diab. tej 0 sárgarépa főz * -delikát 0 (1;)</b><br>EN:187.4kcal ZS:5.1g TZS:0.6g<br>SZH:29.8g CK:5.7g FH:4.5g SÓ:1.6g<br><br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g<br>SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g<br>CA:0.0mg | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Párolt rizsköret (60g)</b><br>EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g<br>SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:254.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g<br>SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g<br>SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g<br>SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g |
| <b>Vacsora</b>         | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                                                                                                                          | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g<br>SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                        | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g<br>FH:31.8g SÓ:1.6g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                       | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                          | <b>Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g<br>SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                          | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-EF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1145.8 kcal; ZS: 29.5 g; TZS: 8.2 g; SZH: 149.6 g; CK: 12.3 g; FH: 65.4 g; SÓ: 8.6 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | EN: 1253.8 kcal; ZS: 42.7 g; TZS: 11.1 g; SZH: 140.8 g; CK: 2.9 g; FH: 68.1 g; SÓ: 9.3 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | EN: 1550.4 kcal; ZS: 62.3 g; TZS: 18.3 g; SZH: 161.6 g; CK: 14.5 g; FH: 80.1 g; SÓ: 9.7 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | EN: 1798.9 kcal; ZS: 78.4 g; TZS: 20.0 g; SZH: 184.9 g; CK: 16.7 g; FH: 83.7 g; SÓ: 10.6 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | EN: 1473.5 kcal; ZS: 59.0 g; TZS: 16.9 g; SZH: 177.0 g; CK: 16.8 g; FH: 54.2 g; SÓ: 8.1 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | EN: 1161.3 kcal; ZS: 23.2 g; TZS: 7.0 g; SZH: 174.9 g; CK: 17.9 g; FH: 59.9 g; SÓ: 10.5 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | EN: 1461.1 kcal; ZS: 52.8 g; TZS: 15.9 g; SZH: 181.9 g; CK: 11.7 g; FH: 62.8 g; SÓ: 9.8 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-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszeret tartalmaz.

| GasztroVital | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli      | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                        | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                           | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                              | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;)</b><br><br>EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                               | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                     | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                              |
| Tízórai      | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g                                 | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. almabefőtt 0,20 L * (1;7;)</b><br>EN:72.0kcal ZS:0.6g TZS:0.6g SZH:15.4g CK:14.8g FH:0.5g<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g                                                     | <b>Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g                                                  | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g                           |
| Ebéd         | <b>Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><br><b>Diab. tej 0 almamártás/B * (1;)</b><br>EN:86.9kcal ZS:0.4g TZS:0.4g SZH:18.3g CK:7.4g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g CA:0.0mg<br><b>Diab. tej 0 zöldborsófőz.püré/* (1;)</b><br>EN:265.4kcal ZS:5.6g TZS:0.8g SZH:34.9g CK:0.0g FH:14.3g SÓ:1.6g CA:0.0mg<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg | <b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:254.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Diab. tej 0 malleves/B * (1;)</b><br>EN:59.1kcal ZS:0.3g TZS:0.3g SZH:12.5g CK:5.2g FH:1.2g SÓ:1.0g CA:0.0mg<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g                | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><br><b>Párolt rizsköret (60g)</b><br>EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g                     | <b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Margaringaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Diab. tej 0 sárgarépa főz * delikát 0 (1;)</b><br>EN:187.4kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:29.8g CK:5.7g FH:4.5g SÓ:1.6g | <b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Párolt rizsköret (60g)</b><br>EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g                                                | <b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:254.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g |
| Vacsora      | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:0.2g FH:8.8g SÓ:1.2g                                                                                       | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g                                                                                                                         | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g                                                                                                                    | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><br><b>Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;)</b><br>EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g                                                                                    | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g                                                                                                         | <b>Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g<br><br><b>Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;)</b><br>EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g                                                                                                     | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g                                                                      |

| GasztroVital    | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                      | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                       | Szerda<br>11.12                                                                                                                       | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                             | Péntek<br>11.14                                                                                                                                 | Szombat<br>11.15                                                                                                                                              | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                   |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | Diab. linser /házi/ 2.00 DB *<br>(1;3;7;)<br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g<br><br>Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | Diab. linser /házi/ 1.00 DB *<br>(1;3;7;)<br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g<br><br>Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | Grill csirkemell (15 dkg)<br><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g<br>FH:31.8g SÓ:1.6g<br><br>Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | Búzakorpás diákrúd 2.00 DB<br>(1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br>Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | Húskrém topp.50 g. 1.00 DB<br><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g<br>SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g<br><br>Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | Búzakorpás diákrúd 1.25 DB<br>(1;7;)<br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g<br>SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><br>Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | Diab. linser /házi/ 1.00 DB *<br>(1;3;7;)<br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g<br><br>Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g |
| Napi összesítés | EN: 1644.4 kcal; ZS: 57.9 g; TZS: 22.7 g; SZH: 204.1 g; CK: 20.6 g; FH: 68.2 g; SÓ: 7.9 g; CA: 0.0 mg;                                                              | EN: 1953.5 kcal; ZS: 68.7 g; TZS: 23.1 g; SZH: 232.8 g; CK: 20.7 g; FH: 87.1 g; SÓ: 10.1 g; CA: 0.0 mg;                                                             | EN: 1941.1 kcal; ZS: 77.3 g; TZS: 24.3 g; SZH: 210.2 g; CK: 17.6 g; FH: 92.0 g; SÓ: 9.7 g; CA: 0.0 mg;                                | EN: 2126.5 kcal; ZS: 82.4 g; TZS: 28.1 g; SZH: 244.3 g; CK: 14.5 g; FH: 92.3 g; SÓ: 10.4 g;                                                                    | EN: 1979.9 kcal; ZS: 81.6 g; TZS: 29.0 g; SZH: 218.9 g; CK: 19.5 g; FH: 83.9 g; SÓ: 9.5 g; CA: 420.0 mg;                                        | EN: 1820.2 kcal; ZS: 52.3 g; TZS: 20.2 g; SZH: 243.7 g; CK: 9.9 g; FH: 85.9 g; SÓ: 10.7 g; CA: 300.0 mg;                                                      | EN: 1873.5 kcal; ZS: 71.3 g; TZS: 22.8 g; SZH: 224.1 g; CK: 12.6 g; FH: 78.3 g; SÓ: 9.2 g;                                                                          |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                            | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                       | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg                                                                                                             | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                          | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                                                           | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                     | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                  |
| Tízórai | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                  | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                         | <b>Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                 | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                                                  | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;)</b><br>EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg                                  |
| Ebéd    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br><br>EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg<br><b>Pirított dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g FH:1.9g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g CA:0.0mg<br><b>Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;)</b><br>EN:264.8kcal ZS:6.2g TZS:1.4g SZH:36.5g CK:1.6g FH:12.1g SÓ:0.1g CA:36.0mg<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><b>Burgonyapüre (250g) (7;)</b><br>EN:303.4kcal ZS:8.9g TZS:4.3g SZH:48.5g CK:2.5g FH:7.9g SÓ:1.5g CA:60.0mg<br><b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g CA:30.0mg<br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:411.4kcal ZS:14.7g TZS:6.6g SZH:56.9g CK:16.4g FH:13.2g SÓ:0.7g CA:216.0mg                                                                                 | <b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Margaringaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><b>Párolt rizsköret (60g)</b><br>EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g<br><b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g CA:24.0mg                                | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:254.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g<br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g |
| Vacsora | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g                                                                                                                                                                                            | <b>Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                 |

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-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halaz; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítésszert tartalmaz.

|                 | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                  | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | <b>Korpovit keksz(6db=0,24cs)<br/>0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g<br>SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB<br/>(1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g<br>SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Diab. ostya (kakaós,citr.) *<br/>(1;3;6;7;)</b><br>EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g<br>SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Korpovit keksz(6db=0,24cs)<br/>0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g<br>SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB<br/>(1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB<br/>(1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g<br>SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g<br>FH:31.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Korpovit keksz(6db=0,24cs)<br/>0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g<br>SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB<br/>(1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB<br/>(1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Húskrém topp.50 g. 1.00 DB</b><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g<br>SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB<br/>(12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB<br/>(1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Korpovit keksz(6db=0,24cs)<br/>0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g<br>SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB<br/>(1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g |
| Napi összesítés | EN: 1742.1 kcal; ZS: 55.4 g; TZS: 26.3 g; SZH: 223.1 g; CK: 31.3 g; FH: 77.4 g; SÓ: 9.7 g; CA: 345.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | EN: 1799.6 kcal; ZS: 57.9 g; TZS: 19.6 g; SZH: 222.6 g; CK: 19.7 g; FH: 82.8 g; SÓ: 8.7 g; CA: 216.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | EN: 2058.2 kcal; ZS: 76.9 g; TZS: 31.7 g; SZH: 234.5 g; CK: 20.7 g; FH: 97.3 g; SÓ: 11.0 g; CA: 570.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                      | EN: 1704.5 kcal; ZS: 46.1 g; TZS: 19.1 g; SZH: 226.7 g; CK: 30.0 g; FH: 86.8 g; SÓ: 8.2 g; CA: 516.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | EN: 1819.9 kcal; ZS: 70.4 g; TZS: 22.4 g; SZH: 215.3 g; CK: 23.2 g; FH: 70.2 g; SÓ: 8.8 g; CA: 345.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | EN: 1689.9 kcal; ZS: 50.2 g; TZS: 17.5 g; SZH: 219.1 g; CK: 13.5 g; FH: 82.7 g; SÓ: 11.0 g; CA: 504.0 mg;                                                                                                                                         | EN: 1917.5 kcal; ZS: 67.1 g; TZS: 22.7 g; SZH: 234.0 g; CK: 18.1 g; FH: 88.9 g; SÓ: 10.3 g; CA: 244.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Diab. tea 3dl</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g                                                                                                                                     | <b>Diab. tea 3dl</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                      | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g<br>SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g<br>CA:300.0mg<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g                                                                                                                             | <b>Diab. tea 3dl</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g                                                           | <b>Diab. tea 3dl</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g                                                                                                                                                                             | <b>Diab. tea 3dl</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g                                                                                                     | <b>Diab. tea 3dl</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g                                                                                                                                                   |
| Tízórai | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                                                                                     | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.20 KG</b><br>EN:70.0kcal ZS:0.8g SZH:14.0g<br>FH:0.8g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                                                                                                                           | <b>Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g<br>SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                          | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB * (1;7;)</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br>CA:300.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g<br>SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                                                                                                                              | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br>CA:300.0mg<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br>CA:64.0mg                                       |
| Ebéd    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g<br>SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g<br>SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g<br>CA:60.0mg<br><b>Pirított dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g<br>SZH:14.6g FH:1.9g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g<br>SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg<br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br>CA:0.0mg<br><b>Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;)</b><br>EN:264.8kcal ZS:6.2g TZS:1.4g<br>SZH:36.5g CK:1.6g FH:12.1g SÓ:0.1g<br>CA:36.0mg | <b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g<br>SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g<br>CA:30.0mg<br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g<br>SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g<br><b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g<br>SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g<br>CA:60.0mg<br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:411.4kcal ZS:14.7g TZS:6.6g<br>SZH:56.9g CK:16.4g FH:13.2g<br>SÓ:0.7g CA:216.0mg                                                                                 | <b>Margarinaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g<br>SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g<br>CA:60.0mg<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g<br>SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g<br>CA:0.0mg | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g<br>SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g<br>CA:24.0mg<br><b>Párolt rizsköret (50g)</b><br>EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g<br>SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.5g                           | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g<br>SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g<br>SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><b>Petr. burg. (150 g)</b><br>EN:211.5kcal ZS:5.0g TZS:0.5g<br>SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:1.5g<br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g |
| Vacsora | <b>Diab. tea 3dl</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Diab. tea 3dl</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Diab. tea 3dl</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Diab. tea 3dl</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

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(kehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halaz; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

| GasztViTál      | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                          | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | <b>Sertés sonkás szelet 0.09 KG allergénmentes</b><br>EN:85.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:0.4g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:2.2g<br><b>Diab. linser /házi/ 2.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | <b>Zala felv. 0.09 KG allergénmentes</b><br>EN:201.6kcal ZS:16.2g TZS:6.5g SZH:2.3g FH:11.7g SÓ:1.8g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g | <b>Sertés sonkás szelet 0.09 KG allergénmentes</b><br>EN:85.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:0.4g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:2.2g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><b>Húskrém topp.50 g. 1.00 DB</b><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <b>Toast sonkás szelet 0,09 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:78.3kcal ZS:2.5g TZS:1.0g SZH:3.9g CK:0.4g FH:10.1g SÓ:2.5g<br><b>Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;)</b><br>EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | <b>Baromfi párizsi rúd 0.09 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:182.7kcal ZS:15.3g TZS:5.4g SZH:1.4g CK:0.5g FH:9.9g SÓ:1.8g<br><b>Telj. kiőrl. gabonás diab. keksz 36 g * (1;6;9;)</b><br>EN:147.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:23.4g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g |
| Napi összesítés | EN: 1763.8 kcal; ZS: 55.6 g; TZS: 24.2 g; SZH: 226.6 g; CK: 21.6 g; FH: 79.2 g; SÓ: 10.2 g; CA: 345.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | EN: 1812.8 kcal; ZS: 57.4 g; TZS: 19.1 g; SZH: 224.5 g; CK: 18.7 g; FH: 85.7 g; SÓ: 9.4 g; CA: 216.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                         | EN: 1975.3 kcal; ZS: 72.6 g; TZS: 30.0 g; SZH: 224.1 g; CK: 19.9 g; FH: 96.5 g; SÓ: 11.3 g; CA: 570.0 mg;                                                                                                                                                                | EN: 1682.9 kcal; ZS: 43.1 g; TZS: 17.8 g; SZH: 225.6 g; CK: 29.4 g; FH: 89.7 g; SÓ: 9.1 g; CA: 516.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                           | EN: 1742.4 kcal; ZS: 65.9 g; TZS: 20.6 g; SZH: 207.1 g; CK: 22.2 g; FH: 69.5 g; SÓ: 8.9 g; CA: 345.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                     | EN: 1744.7 kcal; ZS: 52.9 g; TZS: 18.4 g; SZH: 223.3 g; CK: 14.3 g; FH: 85.7 g; SÓ: 11.7 g; CA: 504.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | EN: 1875.9 kcal; ZS: 69.9 g; TZS: 22.3 g; SZH: 219.2 g; CK: 17.2 g; FH: 88.8 g; SÓ: 10.6 g; CA: 244.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                                    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                              | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg                                                           | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                               | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                                                                          | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                           | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                             |
| Tízórai | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                             | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Diab. linser /házi/ 2.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g | <b>Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg                                                                                                                               | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                       | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg |
| Ebéd    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br><br>EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg<br><b>Pirított dara (20g) (1;)</b><br><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g FH:1.9g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g CA:0.0mg<br><b>Diab. zöldborsópürefőz. * (1;7;)</b><br>EN:282.8kcal ZS:6.4g TZS:1.4g SZH:36.4g CK:1.5g FH:15.3g SÓ:1.7g CA:36.0mg<br><b>Sertéssült (comb)</b><br><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg   | <b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg<br><b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g CA:30.0mg<br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g                                  | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:411.4kcal ZS:14.7g TZS:6.6g SZH:56.9g CK:16.4g FH:13.2g SÓ:0.7g CA:216.0mg                                                                                  | <b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) (1;7;)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Margaringaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br><br>EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg) (1;3;7;)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><b>Diab. parajfőzelék * (8dkg) (1;7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:10.9g TZS:1.2g SZH:24.7g CK:2.6g FH:6.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg | <b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:254.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g                                    |

## Vacsora

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(kehérje: 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.

|                 | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g<br><br><b>Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><br><b>Húskrém topp.50 g. 1.00 DB</b><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g | <b>Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g<br><br><b>Korpovit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g |
| Napi összesítés | EN: 1731.1 kcal; ZS: 54.3 g; TZS: 23.9 g; SZH: 224.6 g; CK: 27.4 g; FH: 76.1 g; SÓ: 9.6 g; CA: 345.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | EN: 1958.2 kcal; ZS: 70.2 g; TZS: 25.4 g; SZH: 230.0 g; CK: 18.5 g; FH: 87.8 g; SÓ: 10.1 g; CA: 216.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                        | EN: 1861.6 kcal; ZS: 68.8 g; TZS: 27.8 g; SZH: 207.4 g; CK: 23.7 g; FH: 94.3 g; SÓ: 9.9 g; CA: 570.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                | EN: 1650.2 kcal; ZS: 41.7 g; TZS: 17.5 g; SZH: 224.5 g; CK: 35.2 g; FH: 86.7 g; SÓ: 8.6 g; CA: 516.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | EN: 1765.7 kcal; ZS: 66.0 g; TZS: 21.0 g; SZH: 213.1 g; CK: 28.4 g; FH: 70.2 g; SÓ: 9.1 g; CA: 345.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | EN: 1727.1 kcal; ZS: 44.8 g; TZS: 14.6 g; SZH: 227.1 g; CK: 16.9 g; FH: 92.5 g; SÓ: 11.8 g; CA: 540.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | EN: 1892.6 kcal; ZS: 62.8 g; TZS: 21.4 g; SZH: 236.4 g; CK: 22.5 g; FH: 89.7 g; SÓ: 9.8 g; CA: 244.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                            | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                       | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg                                                                                                            | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                          | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                                                           | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                     | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                            |
| Tízórai | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                  | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                         | <b>Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                                                  | <b>Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;)</b><br>EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;)</b><br>EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg                                            |
| Ebéd    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br><br>EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg<br><b>Pirított dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g FH:1.9g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g CA:0.0mg<br><b>Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;)</b><br>EN:264.8kcal ZS:6.2g TZS:1.4g SZH:36.5g CK:1.6g FH:12.1g SÓ:0.1g CA:36.0mg<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg<br><b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g CA:30.0mg<br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:411.4kcal ZS:14.7g TZS:6.6g SZH:56.9g CK:16.4g FH:13.2g SÓ:0.7g CA:216.0mg                                                                                 | <b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Margaringaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><b>Párolt rizsköret (60g)</b><br>EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g<br><b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g CA:24.0mg                                | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:254.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g<br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:24.0mg<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g |
| Vacsora | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g                                                                                                                                                                                            | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                           |

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-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halaz; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítésszert tartalmaz.

|                 | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                             | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                  | Szerda<br>11.12                                                                                                                              | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                             | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                        | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                           | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Húskrém topp.50 g. 1.00 DB</b><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g |
| Napi összesítés | EN: 1335.5 kcal; ZS: 36.3 g; TZS: 15.6 g; SZH: 175.5 g; CK: 20.6 g; FH: 68.6 g; SÓ: 9.2 g; CA: 345.0 mg;                                                                                                                                   | EN: 1586.8 kcal; ZS: 52.5 g; TZS: 17.3 g; SZH: 188.0 g; CK: 12.4 g; FH: 78.4 g; SÓ: 8.3 g; CA: 216.0 mg;                                                                                                                                       | EN: 1791.7 kcal; ZS: 71.0 g; TZS: 29.4 g; SZH: 189.1 g; CK: 18.8 g; FH: 91.1 g; SÓ: 10.6 g; CA: 570.0 mg;                                    | EN: 1480.5 kcal; ZS: 40.3 g; TZS: 16.8 g; SZH: 190.5 g; CK: 28.1 g; FH: 81.9 g; SÓ: 7.8 g; CA: 516.0 mg;                                                                                                                                       | EN: 1568.0 kcal; ZS: 57.9 g; TZS: 18.7 g; SZH: 186.1 g; CK: 21.3 g; FH: 65.8 g; SÓ: 8.4 g; CA: 345.0 mg;                                                                                                                                                                               | EN: 1463.8 kcal; ZS: 44.5 g; TZS: 15.0 g; SZH: 182.9 g; CK: 11.4 g; FH: 76.9 g; SÓ: 10.3 g; CA: 504.0 mg;                                                                                                                                  | EN: 1693.5 kcal; ZS: 61.2 g; TZS: 20.4 g; SZH: 197.8 g; CK: 16.2 g; FH: 84.1 g; SÓ: 9.9 g; CA: 244.0 mg;                                                                                                                                   |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | Májkrém 62 g. 1.00 DB<br>(1;6;9;10;)<br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g<br>SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                | Májkrém 62 g. 1.00 DB<br>(1;6;9;10;)<br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g<br>SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                             | Liga margarin(kg) 0.02 KG<br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                            | Májkrém 62 g. 1.00 DB<br>(1;6;9;10;)<br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g<br>SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                           | Diab. minijam(20g) 1.00 DB *<br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                             | Májkrém 62 g. 1.00 DB<br>(1;6;9;10;)<br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g<br>SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                    | Liga margarin(kg) 0.02 KG<br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                           |
| Tízórai | Liga margarin(kg) 0.02 KG<br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                                                       | Diab. alma befőtt 0.08 KG *<br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                                                                                                                                                            | Korpoovit keksz(6db=0,24cs)<br>0.24 CO (1;12;)<br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g<br>SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g             | Diab. minijam(20g) 1.00 DB *<br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                                                            | Liga margarin(kg) 0.02 KG<br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                                                                                                                                                                       | Diab. minijam(20g) 1.00 DB *<br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><b>Diab. linser /házi/ 1.00 DB *<br/>(1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                                           | Diab. alma befőtt 0.08 KG *<br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                       |
| Ebéd    | Csontleves(diéta)(betettel) *<br>(1;3;)<br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g<br>SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Diab. tej 0 almamártás/B *<br/>(1;)</b><br>EN:86.9kcal ZS:0.4g TZS:0.4g<br>SZH:18.3g CK:7.4g FH:1.7g SÓ:1.0g<br>CA:0.0mg | Kenyér 0.05 KG (1;6;)<br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g<br>SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg<br><b>Diab. tej 0<br/>zöldborsófőz.püré/* (1;)</b><br>EN:265.4kcal ZS:5.6g TZS:0.8g<br>SZH:34.9g CK:0.0g FH:14.3g SÓ:1.6g<br><br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g | Tej 0 burgonyapüré (200g)<br>EN:170.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g<br>FH:5.0g SÓ:1.5g<br><br><b>Diab. tej 0 almaleves/B * (1;)</b><br>EN:59.1kcal ZS:0.3g TZS:0.3g<br>SZH:12.5g CK:5.2g FH:1.2g SÓ:1.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Darált csirkecomb felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g<br>SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g | Sertésragu leves* (1;3;)<br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g<br><br><b>Tej 0 zellermártás * (1;9;)</b><br>EN:193.0kcal ZS:8.1g TZS:0.9g<br>SZH:23.4g CK:1.8g FH:4.2g SÓ:1.7g | Zöldségleves (diéta) * -Bet-<br>(1;3;)<br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Diab. tej 0 sárgarépa főz./ * (1;)</b><br>EN:213.4kcal ZS:5.2g TZS:0.6g<br>SZH:35.0g CK:7.6g FH:5.4g SÓ:1.7g<br><br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g<br>SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g<br>CA:0.0mg | Zöldségleves (diéta) * -Bet-<br>(1;3;)<br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Diab. tej 0 parajfőzelék* (1;)</b><br>EN:161.6kcal ZS:4.9g TZS:0.7g<br>SZH:22.6g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Darált csirke (mellfilé) (10<br/>dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:0.1g | Daragaluska leves(diéta) *<br>(1;3;)<br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g<br>SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Tej 0 burgonyapüre (280 g)</b><br>EN:297.5kcal ZS:0.7g SZH:64.4g<br>FH:8.8g SÓ:1.5g |
| Vacsora | Darált sonkás szelet 0,1 kg<br>EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g<br>SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g<br><b>Diab. linser /házi/ 1.00 DB *<br/>(1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g                                                                                                         | Diab. minijam(20g) 1.00 DB *<br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><b>Darált zala felvágott 0,1 kg</b><br>EN:224.0kcal ZS:18.0g TZS:7.2g<br>SZH:2.5g FH:13.0g SÓ:2.0g                                                                                                                                                                                                                                                                | Diab. alma befőtt 0.08 KG *<br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Darált csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:171.0kcal ZS:3.9g TZS:1.4g<br>FH:31.8g SÓ:0.2g                                                                                                                             | Darált sonkás szelet 0,1 kg<br>EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g<br>SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                          | Diab. linser /házi/ 1.00 DB *<br>(1;3;7;)<br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g<br><b>Húskrém topp.50 g. 1.00 DB</b><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g<br>SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g                                                                                                                                                                                                                                  | Korpoovit keksz(6db=0,24cs)<br>0.12 CO (1;12;)<br>EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g<br>SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g<br><b>Darált toast sonkás szelet</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g<br>SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g                                                                                                            | Diab. alma befőtt 0.08 KG *<br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Darált baromfi párizsi rúd<br/>eF-eF 0,07 kg allergén 0</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                              |

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-Halaz; 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.

| GasztViTál      | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                          | Kedd<br>11.11                                                                                                                                           | Szerda<br>11.12                                                                                                                                         | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                          | Péntek<br>11.14                                                                                                                                          | Szombat<br>11.15                                                                                                                                        | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                       |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | <b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;)</b><br>EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g<br>SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g |
| Napi összesítés | EN: 1554.4 kcal; ZS: 58.9 g; TZS: 23.6 g; SZH: 181.2 g; CK: 25.0 g; FH: 69.5 g; SÓ: 10.4 g; CA: 0.0 mg;                                                 | EN: 1562.5 kcal; ZS: 50.0 g; TZS: 16.3 g; SZH: 186.8 g; CK: 21.7 g; FH: 81.7 g; SÓ: 11.3 g; CA: 0.0 mg;                                                 | EN: 1498.5 kcal; ZS: 44.2 g; TZS: 17.1 g; SZH: 188.7 g; CK: 21.6 g; FH: 79.6 g; SÓ: 6.5 g; CA: 0.0 mg;                                                  | EN: 1718.0 kcal; ZS: 70.0 g; TZS: 24.6 g; SZH: 182.6 g; CK: 33.2 g; FH: 81.7 g; SÓ: 12.0 g;                                                                                 | EN: 1576.8 kcal; ZS: 63.0 g; TZS: 20.2 g; SZH: 191.3 g; CK: 23.9 g; FH: 54.9 g; SÓ: 7.4 g; CA: 0.0 mg;                                                   | EN: 1657.6 kcal; ZS: 49.6 g; TZS: 18.1 g; SZH: 223.1 g; CK: 20.5 g; FH: 70.8 g; SÓ: 10.1 g;                                                             | EN: 1480.2 kcal; ZS: 42.5 g; TZS: 14.6 g; SZH: 204.8 g; CK: 17.3 g; FH: 66.4 g; SÓ: 8.7 g;                                                              |

| Gasztvital | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                                    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                               | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg                                                                                                                    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                              | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                                                                   | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                         | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                        |
| Tízórai    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                          | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                             | <b>Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                        | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                                                          | <b>Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;)</b><br>EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;)</b><br>EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg                                                        |
| Ebéd       | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br><br>EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg<br><br><b>Pirított dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g FH:1.9g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g CA:0.0mg<br><br><b>Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;)</b><br>EN:264.8kcal ZS:6.2g TZS:1.4g SZH:36.5g CK:1.6g FH:12.1g SÓ:0.1g CA:36.0mg<br><br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg<br><br><b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g CA:30.0mg<br><br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:411.4kcal ZS:14.7g TZS:6.6g SZH:56.9g CK:16.4g FH:13.2g SÓ:0.7g CA:216.0mg                                                                                 | <b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Margaringaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg<br><br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Párolt rizsköret (60g)</b><br>EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g<br><br><b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g CA:24.0mg                            | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:254.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g CA:20.0mg<br><br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g |
| Vacsora    | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g                                                                                                                                                                                                | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                 | Hétfő<br>11.10                                                                                             | Kedd<br>11.11                                                                                            | Szerda<br>11.12                                                                                           | Csütörtök<br>11.13                                                                                       | Péntek<br>11.14                                                                                          | Szombat<br>11.15                                                                                              | Vasárnap<br>11.16                                                                                        |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)<br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g       | Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g    | Alma /F 0.10 KG<br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                                   | Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g    | Kefir 150g 1.00 DB (7;)<br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg      | Korpovit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;)<br>EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g | Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)<br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g     |
|                 | Retek/F 0,05 kg<br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                     | Diab. minijam(20g) 1.00 DB *<br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g                                             | Grill csirkemell (15 dkg)<br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g                               | Alma /F 0.10 KG<br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                                  | Zöldhagyma 0.20 CS<br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                | Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)<br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g          | Alma /F 0.10 KG<br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                                  |
|                 | Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;)<br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g | Zöldhagyma 0.20 CS<br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                               | Zöldhagyma 0.20 CS<br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                | Húskrém topp.50 g. 1.00 DB<br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g                    | Retek/F 0,05 kg<br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                        | Retek/F 0,05 kg<br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                   |
|                 | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                              |                                                                                                           | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                              | Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)<br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                   | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                              |
| Napi összesítés | EN: 1633.5 kcal; ZS: 53.7 g; TZS: 23.4 g; SZH: 205.5 g; CK: 20.7 g; FH: 73.1 g; SÓ: 9.2 g; CA: 345.0 mg;   | EN: 1610.6 kcal; ZS: 52.5 g; TZS: 17.3 g; SZH: 193.4 g; CK: 17.8 g; FH: 78.4 g; SÓ: 8.3 g; CA: 216.0 mg; | EN: 1826.7 kcal; ZS: 71.4 g; TZS: 29.4 g; SZH: 196.1 g; CK: 18.8 g; FH: 91.5 g; SÓ: 10.6 g; CA: 570.0 mg; | EN: 1515.5 kcal; ZS: 40.7 g; TZS: 16.8 g; SZH: 197.5 g; CK: 28.1 g; FH: 82.3 g; SÓ: 7.8 g; CA: 516.0 mg; | EN: 1631.0 kcal; ZS: 64.9 g; TZS: 20.1 g; SZH: 186.1 g; CK: 21.3 g; FH: 65.8 g; SÓ: 8.4 g; CA: 345.0 mg; | EN: 1724.8 kcal; ZS: 52.0 g; TZS: 18.1 g; SZH: 223.2 g; CK: 14.0 g; FH: 83.0 g; SÓ: 10.9 g; CA: 504.0 mg;     | EN: 1728.5 kcal; ZS: 61.6 g; TZS: 20.4 g; SZH: 204.8 g; CK: 16.2 g; FH: 84.5 g; SÓ: 9.9 g; CA: 244.0 mg; |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                                    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                             | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg                                                           | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                               | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                                                                      | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                     | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                             |
| Tízórai | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                             | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Diab. linser /házi/ 2.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g | <b>Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg                                                                                                                            | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                 | <b>Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;)</b><br>EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg |
| Ebéd    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br><br>EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg<br><b>Pirított dara (20g) (1;)</b><br><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g FH:1.9g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g CA:0.0mg<br><b>Diab. zöldborsópürefőz. * (1;7;)</b><br>EN:282.8kcal ZS:6.4g TZS:1.4g SZH:36.4g CK:1.5g FH:15.3g SÓ:1.7g CA:36.0mg<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg      | <b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg<br><b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g CA:30.0mg<br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g                                      | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:411.4kcal ZS:14.7g TZS:6.6g SZH:56.9g CK:16.4g FH:13.2g SÓ:0.7g CA:216.0mg                                                                                  | <b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) (1;7;)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Margaringaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg) (1;3;7;)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g CA:60.0mg<br><b>Diab. parajfőzelék* ( 8dkg) (1;7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:10.9g TZS:1.2g SZH:24.7g CK:2.6g FH:6.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg | <b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:254.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g                                    |

## Vacsora

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.

|                        | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g<br>SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><br><b>Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g<br>SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g<br>SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g<br>FH:31.8g SÓ:1.6g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Húskrém topp.50 g. 1.00 DB</b><br><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g<br>SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g | <b>Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g<br>SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g<br><b>Korpovit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g<br>SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g<br>SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g<br><br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1619.8 kcal; ZS: 53.4 g; TZS: 23.6 g; SZH: 203.6 g; CK: 26.6 g; FH: 72.3 g; SÓ: 9.2 g; CA: 345.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | EN: 1809.7 kcal; ZS: 68.9 g; TZS: 24.8 g; SZH: 201.9 g; CK: 17.4 g; FH: 82.8 g; SÓ: 9.4 g; CA: 216.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                           | EN: 1787.2 kcal; ZS: 68.2 g; TZS: 27.6 g; SZH: 193.4 g; CK: 23.1 g; FH: 91.8 g; SÓ: 9.6 g; CA: 570.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                    | EN: 1575.9 kcal; ZS: 41.1 g; TZS: 17.3 g; SZH: 210.5 g; CK: 34.7 g; FH: 84.2 g; SÓ: 8.2 g; CA: 516.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | EN: 1654.3 kcal; ZS: 65.1 g; TZS: 20.5 g; SZH: 192.1 g; CK: 27.5 g; FH: 66.4 g; SÓ: 8.6 g; CA: 345.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | EN: 1578.6 kcal; ZS: 43.5 g; TZS: 14.1 g; SZH: 199.1 g; CK: 15.8 g; FH: 87.5 g; SÓ: 11.3 g; CA: 540.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | EN: 1706.9 kcal; ZS: 61.3 g; TZS: 20.7 g; SZH: 201.4 g; CK: 21.1 g; FH: 83.4 g; SÓ: 8.9 g; CA: 244.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                                        | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg                                                           | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                       | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                                                                         | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                            | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                     |
| Tízórai | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                 | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg                     | <b>Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                                  | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg                                                                                                   | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg |
| Ebéd    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br><br>EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg<br><br><b>Pirított dara (20g) (1;)</b><br><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g FH:1.9g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g CA:0.0mg<br><br><b>Diab. zöldborsópürefőz. * (1;7;)</b><br>EN:282.8kcal ZS:6.4g TZS:1.4g SZH:36.4g CK:1.5g FH:15.3g SÓ:1.7g CA:36.0mg<br><br><b>Sertéssült (comb)</b><br><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg | <b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg<br><br><b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g CA:30.0mg<br><br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g                          | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:411.4kcal ZS:14.7g TZS:6.6g SZH:56.9g CK:16.4g FH:13.2g SÓ:0.7g CA:216.0mg                                                                                                          | <b>Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g<br><br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Margaringaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Diab. parajfőzelék * ( 8dkg) (1;7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:10.9g TZS:1.2g SZH:24.7g CK:2.6g FH:6.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg | <b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:254.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g                                            |

|                        | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g<br>SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><br><b>Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g<br>SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g<br>FH:31.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g<br>SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br>CA:64.0mg<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Húskrém topp.50 g. 1.00 DB</b><br><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g<br>SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g | <b>Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g<br>SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g<br><b>Korpovit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g<br>SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1619.8 kcal; ZS: 53.4 g; TZS: 23.6 g; SZH: 203.6 g; CK: 26.6 g; FH: 72.3 g; SÓ: 9.2 g; CA: 345.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | EN: 1728.3 kcal; ZS: 60.1 g; TZS: 19.2 g; SZH: 200.8 g; CK: 18.9 g; FH: 83.5 g; SÓ: 10.1 g; CA: 216.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                          | EN: 1787.3 kcal; ZS: 68.2 g; TZS: 27.5 g; SZH: 193.4 g; CK: 23.1 g; FH: 91.8 g; SÓ: 9.6 g; CA: 570.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                            | EN: 1626.9 kcal; ZS: 46.4 g; TZS: 20.8 g; SZH: 201.0 g; CK: 31.8 g; FH: 95.7 g; SÓ: 8.2 g; CA: 580.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | EN: 1891.0 kcal; ZS: 80.7 g; TZS: 27.9 g; SZH: 213.0 g; CK: 28.1 g; FH: 68.9 g; SÓ: 8.8 g; CA: 345.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | EN: 1578.6 kcal; ZS: 43.5 g; TZS: 14.1 g; SZH: 199.1 g; CK: 15.8 g; FH: 87.5 g; SÓ: 11.3 g; CA: 540.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | EN: 1706.9 kcal; ZS: 61.3 g; TZS: 20.8 g; SZH: 201.4 g; CK: 21.1 g; FH: 83.5 g; SÓ: 8.9 g; CA: 244.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g<br>SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg                                                                                                                                           | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.08 KG (1;6;)</b><br>EN:192.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g<br>SZH:38.4g CK:1.3g FH:6.9g SÓ:1.2g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                            | <b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g<br>SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                 | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g<br>SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                          | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg                                                                                                                                                                        | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                    | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.06 KG (1;6;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g<br>SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                      |
| Tízórai | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Kenyér 0.04 KG (1;6;)</b><br>EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g<br>SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                                                                  | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg | <b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;)</b><br>EN:123.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g<br>SZH:2.3g CK:2.3g FH:6.0g SÓ:1.0g<br>CA:210.0mg                                 | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Kenyér 0.04 KG (1;6;)</b><br>EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g<br>SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg                                                                                                                         | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br>CA:64.0mg<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g |
| Ebéd    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g<br>SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g<br>SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g<br>CA:60.0mg<br><b>Pirított dara (40g) (1;)</b><br>EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g<br>SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g<br>SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg<br><b>Diab. zöldborsópürefőz. * (1;7;)</b><br>EN:282.8kcal ZS:6.4g TZS:1.4g<br>SZH:36.4g CK:1.5g FH:15.3g SÓ:1.7g<br>CA:36.0mg<br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g                    | <b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g<br>SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g<br>CA:60.0mg<br><b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g<br>SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g<br>CA:30.0mg<br><b>Darált virsli (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g<br>SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g  | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g<br><br><b>Zellermártás * (1;7;9;)</b><br>EN:234.2kcal ZS:12.1g TZS:3.6g<br>SZH:23.9g CK:2.3g FH:4.8g SÓ:1.7g<br>CA:24.0mg | <b>Margaringaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g<br>SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g<br>CA:60.0mg<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g<br>SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g<br>CA:0.0mg | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Diab. parajfőzelék* ( 8dkg) (1;7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:10.9g TZS:1.2g<br>SZH:24.7g CK:2.6g FH:6.0g SÓ:1.6g<br>CA:60.0mg<br><b>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:0.1g     | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g<br>SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g<br>SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg                     |
| Vacsora | <b>Darált sonkás szelet 0,1 kg</b><br>EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g<br>SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Darált csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:171.0kcal ZS:3.9g TZS:1.4g<br>FH:31.8g SÓ:0.2g                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Darált sonkás szelet 0,1 kg</b><br>EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g<br>SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Diab. alma befőtt 0.30 L *</b><br>EN:108.0kcal ZS:0.9g TZS:0.9g<br>SZH:23.1g CK:22.2g FH:0.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Korpotív keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g<br>SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g                                                                                                                                                                                                                                                       |

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-Halaz; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszeret tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                    | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                      | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                    | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><br><b>Darált zala felvágott 0,1 kg</b><br>EN:224.0kcal ZS:18.0g TZS:7.2g SZH:2.5g FH:13.0g SÓ:2.0g<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g | <b>Kenyér 0.08 KG (1;6;)</b><br>EN:192.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:38.4g CK:1.3g FH:6.9g SÓ:1.2g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><br><b>Húskrém topp.50 g. 1.00 DB</b><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g | <b>Darált toast sonkás szelet</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Darált baromfi párizsi rúd eF-eF 0,07 kg allergén 0</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1431.7 kcal; ZS: 44.8 g; TZS: 16.5 g; SZH: 179.4 g; CK: 25.4 g; FH: 71.5 g; SÓ: 11.4 g; CA: 345.0 mg;                                                                                                                                         | EN: 1863.2 kcal; ZS: 71.5 g; TZS: 28.0 g; SZH: 206.4 g; CK: 22.7 g; FH: 87.6 g; SÓ: 10.3 g; CA: 396.0 mg;                                                                                                                                                                                                               | EN: 1495.8 kcal; ZS: 55.7 g; TZS: 23.4 g; SZH: 168.7 g; CK: 26.8 g; FH: 74.3 g; SÓ: 8.2 g; CA: 375.0 mg;                                                                                                                                                                             | EN: 1735.9 kcal; ZS: 76.5 g; TZS: 25.7 g; SZH: 166.4 g; CK: 18.9 g; FH: 87.0 g; SÓ: 12.5 g; CA: 414.0 mg;                                                                                                                                                                                                    | EN: 1497.5 kcal; ZS: 54.1 g; TZS: 18.9 g; SZH: 184.4 g; CK: 48.0 g; FH: 61.0 g; SÓ: 7.9 g; CA: 345.0 mg;                                                                                                                                                                                                              | EN: 1358.3 kcal; ZS: 40.1 g; TZS: 12.3 g; SZH: 172.4 g; CK: 15.0 g; FH: 69.8 g; SÓ: 9.5 g; CA: 345.0 mg;                                                                                                                                                            | EN: 1675.8 kcal; ZS: 53.9 g; TZS: 21.4 g; SZH: 212.2 g; CK: 25.1 g; FH: 82.5 g; SÓ: 8.9 g; CA: 364.0 mg;                                                                                                                                                                                       |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | Májkrém 62 g. 1.00 DB<br>(1;6;9;10;)<br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g<br>SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                             | Húskrém topp.30 g 1.00 D<br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.08 KG (1;6;)</b><br>EN:192.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g<br>SZH:38.4g CK:1.3g FH:6.9g SÓ:1.2g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                          | Liga margarin(kg) 0.02 KG<br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g<br>SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                        | Májkrém 62 g. 1.00 DB<br>(1;6;9;10;)<br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g<br>SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g<br>SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                        | Kenyér 0.07 KG (1;6;)<br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g<br>SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                             | Májkrém 62 g. 1.00 DB<br>(1;6;9;10;)<br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g<br>SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g<br>SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                       | Liga margarin(kg) 0.02 KG<br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g<br>SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g                                                                                                                                                 |
| Tízórai | Liga margarin(kg) 0.02 KG<br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g<br>SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g                                                   | Kenyér 0.07 KG (1;6;)<br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g<br>SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g                                                                                                 | Korpovit keksz(6db=0,24cs)<br>0.24 CO (1;12;)<br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g<br>SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g                          | Kenyér 0.05 KG (1;6;)<br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                                      | Liga margarin(kg) 0.02 KG<br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                    | Kenyér 0.05 KG (1;6;)<br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><b>Diab. linser /házi/ 1.00 DB *</b><br>(1;3;7;)<br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g                                                                                               | Kenyér 0.07 KG (1;6;)<br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g<br>SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g                                                                                                                                                           |
| Ebéd    | Csontleves(diéta)(betettel) *<br>(1;3;)<br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g<br>SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Diab. tej 0 almamártás/B *<br/>(1;)</b><br>EN:86.9kcal ZS:0.4g TZS:0.4g<br>SZH:18.3g CK:7.4g FH:1.7g SÓ:1.0g<br>CA:0.0mg | Diab. köménym. leves (1;)<br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g<br>SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg<br><b>Diab. tej 0 zöldborsófőz * (1;)</b><br>EN:265.4kcal ZS:5.6g TZS:0.8g<br>SZH:34.9g CK:0.0g FH:14.3g SÓ:1.6g<br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br>CA:0.0mg | Petr. burg. (250 g)<br>EN:254.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g<br>SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g<br><b>Diab. tej 0 almaleves/B * (1;)</b><br>EN:59.1kcal ZS:0.3g TZS:0.3g<br>SZH:12.5g CK:5.2g FH:1.2g SÓ:1.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Grill csirkecomb felső 1<br/>db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g | Sertésragu leves* (1;3;)<br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g<br>SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Grill csirkecomb felső 1<br/>db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Párolt rizsköröt (60g)</b><br>EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g<br>SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g | Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)<br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-<br/>(1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><b>Diab. tej 0 sárgarépa főz *<br/>delikát 0 (1;)</b><br>EN:187.4kcal ZS:5.1g TZS:0.6g<br>SZH:29.8g CK:5.7g FH:4.5g SÓ:1.6g<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g<br>SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g<br>CA:0.0mg | Párolt csirke(mell) (10 dkg)<br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-<br/>(1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><b>Párolt rizsköröt (60g)</b><br>EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g<br>SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g<br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g | Petr. burg. (250 g)<br>EN:254.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g<br>SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g<br><b>Daragaluska leves(diéta) *<br/>(1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g<br>SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g<br>SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g |
| Vacsora | Sertés sonkás szelet 0.07 KG<br>allergénmentes<br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                         | Zala felv. 0.07 KG<br>allergénmentes<br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g<br>SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g                                                                                                                                   | Kenyér 0,1 KG (1;6;)<br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                                                                                                                           | Sertés sonkás szelet 0.07 KG<br>allergénmentes<br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g                                                                                      | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Grill csirkecomb egész</b><br>EN:387.5kcal ZS:27.8g TZS:8.6g<br>SZH:0.3g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:2.0g                                                                                                                                                                                                                                                                  | Toast sonkás szelet 0,07 KG<br>(glutén,tej,laktóz 0)<br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g<br>SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g<br><b>Korpovit keksz(6db=0,24cs)<br/>0.12 CO (1;12;)</b><br>EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g<br>SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g                                                                                                                                     | Baromfi párizsi rúd 0.07 kg<br>eF-eF allergénmentes<br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                     |

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(zsénhidrát: 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.

| GasztViTál      | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                            | Kedd<br>11.11                                                                                               | Szerda<br>11.12                                                                                                               | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                     | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                 | Szombat<br>11.15                                                                                                                           | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                        |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | Diab. linser /házi/ 1.00 DB *<br>(1;3;7;)<br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g<br>Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br>Retek/F 0,05 kg<br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | Diab. minijam(20g) 1.00 DB *<br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br>Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | Grill csirkemell (15 dkg)<br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g<br>FH:31.8g SÓ:1.6g<br>Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | Alma /F 0.10 KG<br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br>Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br>Zöldhagyma 0.20 CS<br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | Diab. linser /házi/ 1.00 DB *<br>(1;3;7;)<br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g<br>Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br>Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | Telj. kiórl. gabonás diab. keksz<br>36 g * (1;6;9;)<br>EN:147.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g<br>SZH:23.4g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g<br>Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g |
| Napi összesítés | EN: 1678.0 kcal; ZS: 58.0 g; TZS: 23.2 g; SZH: 211.0 g; CK: 25.9 g; FH: 71.6 g; SÓ: 9.6 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                    | EN: 1502.3 kcal; ZS: 47.4 g; TZS: 12.4 g; SZH: 179.8 g; CK: 9.5 g; FH: 79.0 g; SÓ: 10.4 g; CA: 0.0 mg;      | EN: 1828.0 kcal; ZS: 68.1 g; TZS: 20.7 g; SZH: 208.6 g; CK: 16.0 g; FH: 87.7 g; SÓ: 9.8 g; CA: 0.0 mg;                        | EN: 1681.3 kcal; ZS: 58.8 g; TZS: 17.7 g; SZH: 195.1 g; CK: 16.8 g; FH: 86.0 g; SÓ: 11.3 g;                                                                            | EN: 1944.0 kcal; ZS: 78.0 g; TZS: 25.5 g; SZH: 213.7 g; CK: 17.0 g; FH: 87.2 g; SÓ: 10.2 g; CA: 0.0 mg;                                                         | EN: 1760.3 kcal; ZS: 47.8 g; TZS: 17.8 g; SZH: 253.3 g; CK: 21.7 g; FH: 72.9 g; SÓ: 12.5 g;                                                | EN: 1785.2 kcal; ZS: 62.3 g; TZS: 17.5 g; SZH: 229.3 g; CK: 13.0 g; FH: 74.4 g; SÓ: 10.8 g;                                                                              |

| Gasztvital | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                            | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                               | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg                                                                                                                    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                          | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                                                               | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                      |
| Tízórai    | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                   | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g                                                      | <b>Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;)</b><br>EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                        | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg                                      |
| Ebéd       | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br><br>EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg<br><b>Pirított dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g FH:1.9g SÓ:1.5g | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g CA:0.0mg<br><b>Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;)</b><br><br>EN:264.8kcal ZS:6.2g TZS:1.4g SZH:36.5g CK:1.6g FH:12.1g SÓ:0.1g CA:36.0mg<br><b>Sertéssült (comb)</b><br><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br><br>EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg<br><b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g CA:30.0mg<br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br><br>EN:411.4kcal ZS:14.7g TZS:6.6g SZH:56.9g CK:16.4g FH:13.2g SÓ:0.7g CA:216.0mg                                                                             | <b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Margaringaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br><br>EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg<br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><b>Párolt rizsköret (60g)</b><br><br>EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.5g<br><b>Kapros sertésragu (1;7;)</b><br><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.6g CA:24.0mg                       | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br><br>EN:254.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g<br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g |
| Vacsora    | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g                                                                                                                                                                                            | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g                                                                                                                                                                                                                                | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                 | Hétfő<br>11.10                                                                                             | Kedd<br>11.11                                                                                            | Szerda<br>11.12                                                                                           | Csütörtök<br>11.13                                                                                       | Péntek<br>11.14                                                                                          | Szombat<br>11.15                                                                                              | Vasárnap<br>11.16                                                                                        |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)<br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g       | Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g    | Alma /F 0.10 KG<br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                                   | Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)<br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g     | Kefir 150g 1.00 DB (7;)<br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg      | Korpovit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;)<br>EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g | Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)<br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g     |
|                 | Retek/F 0,05 kg<br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                     | Diab. minijam(20g) 1.00 DB *<br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g                                             | Grill csirkemell (15 dkg)<br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g                               | Alma /F 0.10 KG<br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                                  | Zöldhagyma 0.20 CS<br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                | Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)<br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g          | Alma /F 0.10 KG<br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                                  |
|                 | Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;)<br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g | Zöldhagyma 0.20 CS<br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                               | Zöldhagyma 0.20 CS<br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                | Húskrém topp.50 g. 1.00 DB<br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g                    | Retek/F 0,05 kg<br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                        | Retek/F 0,05 kg<br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                   |
|                 | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                              |                                                                                                           | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                              | Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)<br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                   | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                              |
| Napi összesítés | EN: 1522.1 kcal; ZS: 52.7 g; TZS: 22.9 g; SZH: 184.5 g; CK: 19.8 g; FH: 69.4 g; SÓ: 8.7 g; CA: 345.0 mg;   | EN: 1536.4 kcal; ZS: 51.9 g; TZS: 17.0 g; SZH: 179.4 g; CK: 17.3 g; FH: 75.9 g; SÓ: 7.9 g; CA: 216.0 mg; | EN: 1824.5 kcal; ZS: 72.9 g; TZS: 30.1 g; SZH: 193.2 g; CK: 18.9 g; FH: 90.7 g; SÓ: 10.5 g; CA: 570.0 mg; | EN: 1404.1 kcal; ZS: 39.7 g; TZS: 16.3 g; SZH: 176.5 g; CK: 27.3 g; FH: 78.5 g; SÓ: 7.3 g; CA: 516.0 mg; | EN: 1519.6 kcal; ZS: 64.0 g; TZS: 19.7 g; SZH: 165.1 g; CK: 20.4 g; FH: 62.0 g; SÓ: 7.9 g; CA: 345.0 mg; | EN: 1539.1 kcal; ZS: 50.5 g; TZS: 17.5 g; SZH: 188.2 g; CK: 12.5 g; FH: 76.8 g; SÓ: 10.1 g; CA: 504.0 mg;     | EN: 1617.0 kcal; ZS: 60.7 g; TZS: 20.2 g; SZH: 183.8 g; CK: 15.4 g; FH: 80.8 g; SÓ: 9.2 g; CA: 244.0 mg; |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <div>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</div> <div>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g</div> <div>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</div> <div>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g</div> <div>B. sütőtök-alma bédidesszert (4 hó) 1 DB</div> <div>EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g</div> <div>B. cukkini csirkehússal rizzsel (tej 0) (8 hó) 1 DB</div> <div>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g</div> <div>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</div> <div>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg</div> | <div>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</div> <div>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg</div> <div>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</div> <div>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg</div> <div>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</div> <div>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g</div> <div>B. cukkini csirkehússal rizzsel (tej 0) (8 hó) 1 DB</div> <div>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g</div> <div>B. alma-őszibarack bédidessert (4 hó) 1.DB.</div> <div>EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g</div> | <div>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</div> <div>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg</div> <div>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</div> <div>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g</div> <div>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</div> <div>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g</div> <div>B. sütőtök-alma bédidesszert (4 hó) 1 DB</div> <div>EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g</div> <div>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</div> <div>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg</div> <div>B. brokkoli cs.hússal, tésztával, sajttal (8 hó) 1 DB (1;)</div> <div>EN:149.6kcal ZS:5.1g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:0.9g FH:7.9g SÓ:0.6g</div> | <div>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</div> <div>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg</div> <div>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</div> <div>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g</div> <div>B. sütőtök rizzsel, sonkával (11 hó) 1 DB (7;)</div> <div>EN:147.4kcal ZS:5.9g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:2.4g FH:5.5g SÓ:0.8g</div> <div>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</div> <div>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg</div> <div>B. alma-őszibarack bédidessert (4 hó) 1.DB.</div> <div>EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g</div> | <div>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</div> <div>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg</div> <div>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</div> <div>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g</div> <div>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</div> <div>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg</div> <div>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</div> <div>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g</div> <div>B. sütőtök-alma bédidesszert (4 hó) 1 DB</div> <div>EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g</div> <div>B. spenótos tészta csirkehússal (11 hó) 1 DB (1;7;)</div> <div>EN:149.6kcal ZS:4.8g TZS:1.5g SZH:18.3g CK:1.8g FH:7.3g SÓ:0.6g</div> | <div>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</div> <div>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg</div> <div>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</div> <div>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g</div> <div>B. cukkini csirkehússal rizzsel (tej 0) (8 hó) 1 DB</div> <div>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g</div> <div>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</div> <div>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg</div> <div>B. alma-őszibarack bédidessert (4 hó) 1.DB.</div> <div>EN:93.1kcal ZS:0.2g SZH:20.3g CK:16.3g FH:0.9g</div> | <div>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</div> <div>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg</div> <div>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</div> <div>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg</div> <div>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</div> <div>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g</div> <div>B. sütőtök-alma bédidesszert (4 hó) 1 DB</div> <div>EN:91.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:19.0g CK:12.7g FH:1.7g</div> <div>B. cukkini csirkehússal rizzsel (tej 0) (8 hó) 1 DB</div> <div>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g</div> |
| Ebéd    | <div>Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;)</div> <div>EN:88.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.5g</div> <div>Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;)</div> <div>EN:292.8kcal ZS:19.1g TZS:5.5g SZH:15.5g FH:14.9g SÓ:1.6g</div> <div>Diab. almamártás/B * (1;7;)</div> <div>EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg</div> <div>Burgonyapüre(50 g) (7;)</div> <div>EN:72.5kcal ZS:2.5g TZS:1.3g SZH:10.4g CK:1.3g FH:2.1g SÓ:1.5g CA:30.0mg</div>                                                                                                                | <div>Diab. köménym.leves turmixolva (1;)</div> <div>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g CA:0.0mg</div> <div>Diab. zöldborsópürefőz.* (1;7;)</div> <div>EN:282.8kcal ZS:6.4g TZS:1.4g SZH:36.4g CK:1.5g FH:15.3g SÓ:1.7g CA:36.0mg</div> <div>Diab. vanília puding(por) (3;7;)</div> <div>EN:93.4kcal ZS:4.8g TZS:2.3g SZH:10.1g CK:1.5g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:36.0mg</div> <div>Darált sertéshús</div> <div>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g</div>                                                                                                                                       | <div>Burgonyapüre(200g) (7;)</div> <div>EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg</div> <div>Diab. almaleves/B (turmixolva) * (1;7;)</div> <div>EN:111.2kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:13.1g CK:5.9g FH:1.9g SÓ:1.0g CA:30.0mg</div> <div>Darált sertéshús</div> <div>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <div>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</div> <div>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g</div> <div>Zellermártás* (turmix) (1;7;9;)</div> <div>EN:234.2kcal ZS:12.1g TZS:3.6g SZH:23.9g CK:2.3g FH:4.8g SÓ:1.7g CA:24.0mg</div> <div>Diab. vanília puding(por) (3;7;)</div> <div>EN:93.4kcal ZS:4.8g TZS:2.3g SZH:10.1g CK:1.5g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:36.0mg</div> <div>Sertésraguleves* (turmix) (1;)</div> <div>EN:170.7kcal ZS:5.0g TZS:1.7g SZH:9.6g CK:1.1g FH:20.1g SÓ:1.6g</div>                                                                                                                     | <div>Margaringal. leves *vzöld turmixolva (1;3;7;)</div> <div>EN:177.2kcal ZS:7.9g TZS:2.5g SZH:22.3g CK:2.4g FH:3.7g SÓ:1.5g</div> <div>Darált sertéshús</div> <div>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g</div> <div>Diab. sárgarépa főz.* turmixolva (1;7;)</div> <div>EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg</div> <div>Diab. vanília puding(por) (3;7;)</div> <div>EN:93.4kcal ZS:4.8g TZS:2.3g SZH:10.1g CK:1.5g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:36.0mg</div>                                                                                                                                                                                                                                           | <div>Zöldségleves diétás*(turmixolva) (1;3;)</div> <div>EN:124.2kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:18.5g CK:2.5g FH:3.4g SÓ:1.5g</div> <div>Diab. parajfőzelék* ( 8dkg) (1;7;)</div> <div>EN:228.0kcal ZS:10.9g TZS:1.2g SZH:24.7g CK:2.6g FH:6.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg</div> <div>Diab. vanília puding(por) (3;7;)</div> <div>EN:93.4kcal ZS:4.8g TZS:2.3g SZH:10.1g CK:1.5g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:36.0mg</div> <div>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</div> <div>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g</div>                                                                                                                         | <div>Daragal. leves (diéta)turmix (1;3;)</div> <div>EN:146.9kcal ZS:5.4g TZS:0.8g SZH:18.9g CK:1.3g FH:5.2g SÓ:1.5g</div> <div>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</div> <div>EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g SZH:19.1g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g CA:60.0mg</div> <div>Burgonyapüre (280 g) (7;)</div> <div>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg</div>                                                                                                                                                                                                                                                |

| GasztViTál      | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                          | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sós burgonya (50gr)<br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g                                                                                                                                                                      | Sós burgonya (50gr)<br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Vacsora         | <b>Darált sonkás szelet 0,1 kg</b><br>EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g<br>SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><br><b>Darált zala felvágott 0,1 kg</b><br>EN:224.0kcal ZS:18.0g TZS:7.2g<br>SZH:2.5g FH:13.0g SÓ:2.0g<br><br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><br><b>Darált csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:171.0kcal ZS:3.9g TZS:1.4g<br>FH:31.8g SÓ:0.2g<br><br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg | <b>Darált sonkás szelet 0,1 kg</b><br>EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g<br>SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>B. alma-őszibarack<br/>csirkehússal 1 DB</b><br>EN:160.6kcal ZS:4.6g TZS:0.9g<br>SZH:23.3g CK:10.3g FH:5.1g | <b>Diab. alma befőtt 0.30 L *</b><br>EN:108.0kcal ZS:0.9g TZS:0.9g<br>SZH:23.1g CK:22.2g FH:0.8g<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>B. alma-őszibarack<br/>csirkehússal 1 DB</b><br>EN:160.6kcal ZS:4.6g TZS:0.9g<br>SZH:23.3g CK:10.3g FH:5.1g | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><br><b>Darált toast sonkás szelet</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g<br>SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Darált baromfi párizsi rúd<br/>eF-eF 0,07 kg allergén 0</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg |
| Napi összesítés | EN: 1349.8 kcal; ZS: 49.2 g; TZS: 19.2 g; SZH: 161.3 g; CK: 42.8 g; FH: 60.3 g; SÓ: 10.3 g; CA: 450.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                               | EN: 1592.4 kcal; ZS: 59.3 g; TZS: 23.5 g; SZH: 170.4 g; CK: 49.2 g; FH: 84.0 g; SÓ: 8.7 g; CA: 672.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | EN: 1433.5 kcal; ZS: 40.3 g; TZS: 20.1 g; SZH: 163.6 g; CK: 48.8 g; FH: 95.5 g; SÓ: 6.4 g; CA: 690.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                               | EN: 1788.2 kcal; ZS: 67.8 g; TZS: 23.3 g; SZH: 191.2 g; CK: 43.6 g; FH: 92.7 g; SÓ: 12.7 g; CA: 660.0 mg;                                                                                                                                   | EN: 1719.7 kcal; ZS: 50.0 g; TZS: 20.9 g; SZH: 233.0 g; CK: 88.0 g; FH: 74.1 g; SÓ: 8.3 g; CA: 696.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                | EN: 1436.0 kcal; ZS: 41.1 g; TZS: 13.7 g; SZH: 182.3 g; CK: 45.7 g; FH: 75.8 g; SÓ: 8.3 g; CA: 696.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | EN: 2051.9 kcal; ZS: 83.2 g; TZS: 35.1 g; SZH: 233.4 g; CK: 44.7 g; FH: 87.5 g; SÓ: 9.5 g; CA: 604.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg          | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                   | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg                                                                                | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                  | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                        | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                         |
| Tízórai | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                  | <b>Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;)</b><br>EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                 | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg                          | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                                | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;)</b><br>EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg                                |
| Ebéd    | <b>Csontleves(ures) *</b><br>EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg    | <b>Csontleves(ures) *</b><br>EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g<br><b>Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;)</b><br>EN:264.8kcal ZS:6.2g TZS:1.4g SZH:36.5g CK:1.6g FH:12.1g SÓ:0.1g CA:36.0mg<br><br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><b>Csontleves(ures) *</b><br>EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g<br><br><b>Petr. burg. (150 g)</b><br>EN:211.5kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:1.5g<br><br><b>Sült virsli beteg (6;)</b><br>EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g | <b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Zellermártás * (1;7;9;)</b><br>EN:234.2kcal ZS:12.1g TZS:3.6g SZH:23.9g CK:2.3g FH:4.8g SÓ:1.7g CA:24.0mg | <b>Csontleves(ures) *</b><br>EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g<br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg | <b>Csontleves(ures) *</b><br>EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Diab. parajfőzelék * (8dkg) (1;7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:10.9g TZS:1.2g SZH:24.7g CK:2.6g FH:6.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg                                   | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><b>Csontleves(ures) *</b><br>EN:20.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:1.5g<br><br><b>Petr. burg. (150 g)</b><br>EN:211.5kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:1.5g<br><br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg |
| Vacsora | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g                                                                                                                                                                                   | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                             | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g                                                                                                                                                                                                            | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g                                                                                                                                                                                                     | <b>Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g                                                                                                                                                                                                                            | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                           |

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(kehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halaz; 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. \* - édesítésszert tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                          | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Korpovit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1036.1 kcal; ZS: 29.7 g; TZS: 14.5 g; SZH: 124.2 g; CK: 18.8 g; FH: 61.5 g; SÓ: 7.2 g; CA: 345.0 mg;                                                                                                                                                                                                             | EN: 1333.5 kcal; ZS: 50.8 g; TZS: 19.0 g; SZH: 136.9 g; CK: 12.5 g; FH: 72.4 g; SÓ: 7.6 g; CA: 321.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                 | EN: 1613.8 kcal; ZS: 63.5 g; TZS: 22.4 g; SZH: 168.2 g; CK: 11.6 g; FH: 85.4 g; SÓ: 10.5 g; CA: 480.0 mg;                                                                                                      | EN: 1564.6 kcal; ZS: 72.4 g; TZS: 24.1 g; SZH: 121.7 g; CK: 10.5 g; FH: 95.9 g; SÓ: 9.8 g; CA: 504.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                           | EN: 1127.6 kcal; ZS: 38.6 g; TZS: 14.0 g; SZH: 130.7 g; CK: 19.2 g; FH: 58.3 g; SÓ: 7.7 g; CA: 345.0 mg;                                                                                                                 | EN: 1241.0 kcal; ZS: 37.9 g; TZS: 12.8 g; SZH: 139.9 g; CK: 12.3 g; FH: 77.3 g; SÓ: 9.9 g; CA: 540.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                           | EN: 1306.0 kcal; ZS: 48.1 g; TZS: 19.4 g; SZH: 140.4 g; CK: 15.4 g; FH: 73.8 g; SÓ: 9.5 g; CA: 349.0 mg;                                                                                                                                                                                                     |

| GasztViTál | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli    | <b>Kenyér 0.06 KG (1;6;)</b><br><br>EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                   | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                 | <b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg                                                              | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                              | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                        | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.06 KG (1;6;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                            | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.06 KG (1;6;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                 |
| Tízórai    | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg           | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Diab. linser /házi/ 2.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.04 KG (1;6;)</b><br>EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g | <b>Korpovit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;)</b><br>EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g<br><br><b>Kenyér 0.03 KG (1;6;)</b><br>EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg | <b>Diab. linser /házi/ 2.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.03 KG (1;6;)</b><br>EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg | <b>Hamlett 0.50 CS</b><br>EN:188.5kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:39.1g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.0g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.03 KG (1;6;)</b><br>EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g                                     | <b>Kenyér 0.04 KG (1;6;)</b><br>EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                   | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg<br><br><b>Kenyér 0.06 KG (1;6;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g |
| Ebéd       | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g CA:0.0mg<br><b>Diab. tejberizs * (7;)</b><br>EN:233.0kcal ZS:6.1g TZS:4.3g SZH:34.9g CK:10.0g FH:9.8g SÓ:0.7g CA:242.8mg                                                                                                            | <b>Burgonyapüre(200g) (7;)</b><br>EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg<br><b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g CA:30.0mg<br><b>Darált csirkecomb felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g                       | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Diab. tejberizs * (7;)</b><br>EN:233.0kcal ZS:6.1g TZS:4.3g SZH:34.9g CK:10.0g FH:9.8g SÓ:0.7g CA:242.8mg                                                                                                                            | <b>Margarinaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Darált sertéshús</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg | <b>Kenyér 0.03 KG (1;6;)</b><br>EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g<br><br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Diab. parajfőzelék* ( 8dkg) (1;7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:10.9g TZS:1.2g SZH:24.7g CK:2.6g FH:6.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg<br><b>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g | <b>Tükkör tojás (3;)</b><br>EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g<br><br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg        |
| Vacsora    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                        | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                               | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.08 KG (1;6;)</b><br>EN:192.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g<br>SZH:38.4g CK:1.3g FH:6.9g SÓ:1.2g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br>CA:64.0mg<br><b>Kenyér 0.08 KG (1;6;)</b><br>EN:192.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g<br>SZH:38.4g CK:1.3g FH:6.9g SÓ:1.2g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Kenyér 0.08 KG (1;6;)</b><br>EN:192.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g<br>SZH:38.4g CK:1.3g FH:6.9g SÓ:1.2g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><b>Krémsajt tömlős (10 dkg) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g<br>SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g<br>CA:575.0mg | <b>Darált sonkás szelet 0,1 kg</b><br>EN:95.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g<br>SZH:0.5g CK:0.2g FH:12.0g SÓ:2.4g<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br>CA:64.0mg<br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Húskrém topp.50 g. 1.00 DB</b><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g<br>SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g<br>SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g | <b>Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g<br>SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:195.0mg<br><b>Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g<br>SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.06 KG (1;6;)</b><br>EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g<br>SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.07 KG (1;6;)</b><br>EN:168.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g<br>SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:1.1g<br><b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g<br>SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g<br>CA:300.0mg |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1252.3 kcal; ZS: 43.6 g; TZS: 16.9 g; SZH: 148.7 g; CK: 29.1 g; FH: 61.5 g; SÓ: 7.4 g; CA: 585.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                     | EN: 1413.5 kcal; ZS: 54.5 g; TZS: 23.1 g; SZH: 175.4 g; CK: 21.7 g; FH: 52.8 g; SÓ: 5.6 g; CA: 486.8 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                      | EN: 1693.1 kcal; ZS: 64.4 g; TZS: 31.9 g; SZH: 192.4 g; CK: 21.8 g; FH: 80.5 g; SÓ: 7.9 g; CA: 1145.0 mg;                                                                                                                                                                                     | EN: 1550.0 kcal; ZS: 53.2 g; TZS: 24.9 g; SZH: 181.0 g; CK: 19.0 g; FH: 83.3 g; SÓ: 8.8 g; CA: 411.8 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                         | EN: 1563.7 kcal; ZS: 65.7 g; TZS: 20.1 g; SZH: 176.0 g; CK: 20.3 g; FH: 60.4 g; SÓ: 7.9 g; CA: 345.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | EN: 1621.4 kcal; ZS: 68.2 g; TZS: 31.0 g; SZH: 174.2 g; CK: 19.6 g; FH: 66.9 g; SÓ: 7.7 g; CA: 540.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | EN: 1772.2 kcal; ZS: 67.5 g; TZS: 25.9 g; SZH: 209.6 g; CK: 29.0 g; FH: 79.6 g; SÓ: 7.0 g; CA: 904.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| GasztVital | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                         | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                       | <b>Pírtott kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg                                                                                                                                   | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                              | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                   | <b>Búzakorpás diákrúd 0.75 DB (1;7;)</b><br>EN:111.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:0.5g<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                              | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                      |
| Tízórai    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                     | <b>Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;)</b><br>EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:40.3g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                                                                   | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Hamlett 0.50 CS</b><br><br>EN:188.5kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:39.1g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.0g<br><br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g                                                                                                                                                                                                 | <b>Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;)</b><br>EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Hamlett 0.50 CS</b><br><br>EN:188.5kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:39.1g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.0g<br><br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg |
| Ebéd       | <b>Főtt csirke(comb) felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g<br><b>Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><b>Diab. tej 0 almamártás/B * (1;)</b><br>EN:86.9kcal ZS:0.4g TZS:0.4g SZH:18.3g CK:7.4g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg    | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g CA:0.0mg<br><b>Főtt rizs( 80g)</b><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Tej 0 burgonyapüré (200g)</b><br>EN:170.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:1.5g<br><b>Diab. tej 0 almaleves/B * (1;)</b><br>EN:59.1kcal ZS:0.3g TZS:0.3g SZH:12.5g CK:5.2g FH:1.2g SÓ:1.0g CA:0.0mg<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>Főtt csirke(comb) felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g<br><b>Főtt sárgarépa *</b><br>EN:156.0kcal ZS:0.6g SZH:31.2g CK:11.4g FH:5.1g SÓ:1.8g<br><br><b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Párolt rizsköret (50g)</b><br>EN:197.9kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.5g | <b>Zöldségleves (tészta 0) *</b><br>EN:52.0kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:1.4g FH:0.9g SÓ:1.0g<br><b>Főtt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:148.2kcal ZS:3.4g TZS:1.2g FH:27.6g SÓ:1.6g<br><b>Diab. tej 0 sárgarépa főz * delikát 0 (1;)</b><br>EN:187.4kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:29.8g CK:5.7g FH:4.5g SÓ:1.6g                                               | <b>Zöldségleves (tészta 0) *</b><br>EN:52.0kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:1.4g FH:0.9g SÓ:1.0g<br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Főtt rizs( 80g)</b><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g                             | <b>Sós burgonya (250g)</b><br>EN:238.0kcal ZS:0.6g SZH:51.5g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g                                       |
| Vacsora    | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g                                                                                                                                                                                                                  | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g                                                                                                                                                                                           | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                               |

|                 | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                           | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                       | Szerda<br>11.12                                                                                                                                             | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                 | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                          | Vasárnap<br>11.16                                                                                        |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | <b>Búzakorpás diákrúd 1.25 DB (1;7;)</b><br>EN:185.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g<br>SZH:35.0g CK:1.4g FH:6.3g SÓ:0.9g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br>CA:300.0mg | <b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Köményes sajt 0,07 kg (7;)</b><br>EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g<br>SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g<br>CA:420.0mg | <b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g        |
| Napi összesítés | EN: 1368.8 kcal; ZS: 41.6 g; TZS: 16.1 g; SZH: 177.2 g; CK: 31.3 g; FH: 63.3 g; SÓ: 9.1 g; CA: 180.0 mg;                                                                 | EN: 1398.5 kcal; ZS: 36.8 g; TZS: 14.2 g; SZH: 196.0 g; CK: 26.9 g; FH: 64.9 g; SÓ: 8.8 g; CA: 180.0 mg;                                                                                                                                            | EN: 1631.1 kcal; ZS: 62.4 g; TZS: 22.1 g; SZH: 160.9 g; CK: 19.7 g; FH: 99.1 g; SÓ: 9.4 g; CA: 480.0 mg;                                                    | EN: 1730.7 kcal; ZS: 37.7 g; TZS: 14.1 g; SZH: 258.6 g; CK: 33.8 g; FH: 80.7 g; SÓ: 12.1 g; CA: 300.0 mg;                                                                                                                                                         | EN: 1431.8 kcal; ZS: 38.7 g; TZS: 17.1 g; SZH: 174.4 g; CK: 27.3 g; FH: 87.6 g; SÓ: 7.8 g; CA: 544.0 mg;                                                                                                                                        | EN: 1502.6 kcal; ZS: 41.3 g; TZS: 17.0 g; SZH: 189.2 g; CK: 12.6 g; FH: 88.9 g; SÓ: 8.9 g; CA: 720.0 mg;                                                                                                                                                                                  | EN: 1949.4 kcal; ZS: 62.0 g; TZS: 22.9 g; SZH: 253.1 g; CK: 21.0 g; FH: 86.7 g; SÓ: 8.4 g; CA: 424.0 mg; |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg                                                                                                                                                                  | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br>FH:0.1g<br><b>Karamell (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                               | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g<br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                        | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br>FH:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Csokistej (2,5 dl) * (7;)</b><br><br>EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g<br>SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg                                                                                                                                                                                                                            | <b>Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;)</b><br>EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g<br>SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                          | <b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g<br>SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:304.2mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Vizes zsemle 1.00 DB (1;)</b><br><br>EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g<br>FH:5.1g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                                                                                                                                                                                                                 |
| Ebéd    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Só 0 almamártás/B (1;7;)</b><br><br>EN:249.4kcal ZS:4.5g TZS:2.7g<br>SZH:46.8g CK:33.5g FH:2.3g SÓ:0.0g<br>CA:24.0mg<br><b>Só 0 csontleves(diéta)* -Bet-(1;3;)</b><br>EN:120.6kcal ZS:3.8g TZS:0.5g<br>SZH:17.9g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.0g<br><b>Só 0 főtt sertéshús</b><br>EN:149.6kcal ZS:5.9g TZS:2.1g<br>FH:22.5g SÓ:0.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Só 0 párolt csirkemell (10 dkg)</b><br><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:0.1g<br><b>Só 0 csurg. tojásleves (1;3;)</b><br>EN:117.3kcal ZS:6.7g TZS:1.0g<br>SZH:11.1g CK:0.0g FH:2.7g SÓ:0.0g<br><b>Só 0 zöldborsó főzelék * (1;7;)</b><br>EN:358.8kcal ZS:6.6g TZS:1.4g<br>SZH:49.3g CK:7.5g FH:19.4g SÓ:0.2g<br>CA:36.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Só 0 sült burgonya (280g)</b><br><br>EN:529.2kcal ZS:28.3g TZS:3.0g<br>SZH:60.7g FH:8.3g<br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g<br>SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><b>Só 0 almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:245.7kcal ZS:4.3g TZS:2.7g<br>SZH:48.0g CK:41.0g FH:1.5g SÓ:0.0g<br>CA:24.0mg<br><b>Só 0 grill csirkecomb felső</b><br>EN:373.0kcal ZS:29.5g TZS:9.2g<br>SZH:0.4g CK:0.0g FH:24.8g SÓ:0.4g<br>CA:0.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br><br>EN:590.1kcal ZS:16.8g TZS:8.9g<br>SZH:88.5g CK:40.2g FH:20.0g<br>SÓ:1.3g CA:360.0mg<br><b>Só 0 sertésragu leves* (1;)</b><br><br>EN:157.1kcal ZS:4.5g TZS:1.6g<br>SZH:9.6g CK:1.1g FH:18.1g SÓ:0.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;)</b><br>EN:118.6kcal ZS:3.7g TZS:0.5g<br>SZH:17.4g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.0g<br><b>Só 0 vagdalt (1;3;)</b><br><br>EN:333.1kcal ZS:25.9g TZS:6.8g<br>SZH:8.6g CK:0.1g FH:16.2g SÓ:0.3g<br><b>Só 0 sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:272.1kcal ZS:6.9g TZS:1.8g<br>SZH:43.9g CK:16.6g FH:7.3g SÓ:0.3g<br>CA:72.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;)</b><br>EN:118.6kcal ZS:3.7g TZS:0.5g<br>SZH:17.4g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.0g<br><b>Só 0 párolt rizsköret (100g)</b><br><br>EN:511.8kcal ZS:18.7g TZS:2.1g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.0g<br><b>Só 0 kapros sertésragu* (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g<br>SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:0.2g<br>CA:24.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><b>Só 0 sertésszelet (natúr)</b><br><br>EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g<br>FH:16.8g SÓ:0.1g<br><b>Só 0 sült burgonya (280g)</b><br>EN:529.2kcal ZS:28.3g TZS:3.0g<br>SZH:60.7g FH:8.3g<br><b>Só 0 zellerkrémleves* (1;7;9;)</b><br>EN:134.0kcal ZS:8.7g TZS:2.5g<br>SZH:9.0g CK:3.0g FH:3.1g SÓ:0.2g<br>CA:48.0mg |
| Vacsora | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Só 0 sertésszelet (natúr)</b><br>EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g<br>FH:16.8g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g<br>SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:195.0mg<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

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-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

| ÉTLAP      |                                                                                                                                                                                                                                          | info@gasztvital.hu<br>gasztvital.hu                                                                                                                             |                                                                                                          | Felnőtt<br>Sotlan                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                          | 46.hét 2025.11.10.-2025.11.16.                                                                                                                                                      |                                                                                                           |                                                                                                           |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gasztvital |                                                                                                                                                                                                                                          | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                  | Kedd<br>11.11                                                                                            | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                              | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                       | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                     | Szombat<br>11.15                                                                                          | Vasárnap<br>11.16                                                                                         |
| Vacsora    | Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)<br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br>Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br>Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br>Citromos tea (2,5 dl ) *<br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g |                                                                                                          | Citromos tea (2,5 dl ) *<br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br>Só 0 rántott sertésszelet (1;3;)<br><br>EN:828.1kcal ZS:66.2g TZS:9.7g SZH:30.2g CK:0.4g FH:27.7g SÓ:0.6g | Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)<br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br>Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br>Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | Citromos tea (2,5 dl ) *<br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br>Só 0 rántott csirkecomb (felső) (1;3;)<br><br>EN:824.5kcal ZS:69.6g TZS:10.9g SZH:30.4g CK:0.4g FH:17.8g SÓ:0.7g | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g              |                                                                                                           |
|            | Napi összesítés                                                                                                                                                                                                                          | EN: 1531.9 kcal; ZS: 46.0 g; TZS: 19.5 g; SZH: 200.9 g; CK: 52.6 g; FH: 70.5 g; SÓ: 4.4 g; CA: 429.0 mg;                                                        | EN: 1742.3 kcal; ZS: 46.6 g; TZS: 14.9 g; SZH: 229.0 g; CK: 56.8 g; FH: 89.7 g; SÓ: 4.1 g; CA: 336.0 mg; | EN: 2096.7 kcal; ZS: 74.7 g; TZS: 22.4 g; SZH: 278.2 g; CK: 90.4 g; FH: 68.9 g; SÓ: 4.2 g; CA: 504.0 mg;                                                                     | EN: 2463.2 kcal; ZS: 107.4 g; TZS: 29.9 g; SZH: 262.4 g; CK: 58.1 g; FH: 105.0 g; SÓ: 5.7 g; CA: 660.0 mg;                                                                                                                               | EN: 1829.9 kcal; ZS: 63.6 g; TZS: 20.2 g; SZH: 240.2 g; CK: 69.0 g; FH: 66.2 g; SÓ: 4.3 g; CA: 372.0 mg;                                                                            | EN: 2641.6 kcal; ZS: 128.6 g; TZS: 27.3 g; SZH: 287.6 g; CK: 38.7 g; FH: 78.2 g; SÓ: 4.5 g; CA: 324.0 mg; | EN: 2190.9 kcal; ZS: 100.7 g; TZS: 35.7 g; SZH: 246.7 g; CK: 52.2 g; FH: 65.4 g; SÓ: 3.5 g; CA: 547.2 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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 88 / 133

Nyomtatva: 2025.09.30. 12:55

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg                                                                                                   | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Karamell (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                          | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g<br>SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g<br>CA:300.0mg                                                   | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br>CA:64.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Csokistej (2,5 dl) * (7;)</b><br><br>EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g<br>SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg                                            | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;)</b><br>EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g<br>SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg | <b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br><br>EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g<br>SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:304.2mg<br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br>CA:64.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Vizes zsemle 1.00 DB (1;)</b><br>EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g<br>FH:5.1g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g |
| Ebéd    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Túró Rudi nat. (30 g glutén 0 ) 1.00 DB (6;7;)</b><br>EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g<br>SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Só 0 almamártás/B (1;7;)</b><br><br>EN:249.4kcal ZS:4.5g TZS:2.7g<br>SZH:46.8g CK:33.5g FH:2.3g SÓ:0.0g<br>CA:24.0mg<br><b>Só 0 csontleves(diéta)* -Bet-(1;3;)</b><br>EN:120.6kcal ZS:3.8g TZS:0.5g<br>SZH:17.9g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.0g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Só 0 párolt csirkemell (10 dkg)</b><br><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:0.1g<br><br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg<br><b>Só 0 csurg. tojásleves (1;3;)</b><br><br>EN:117.3kcal ZS:6.7g TZS:1.0g<br>SZH:11.1g CK:0.0g FH:2.7g SÓ:0.0g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Só 0 sült burgonya (280g)</b><br><br>EN:529.2kcal ZS:28.3g TZS:3.0g<br>SZH:60.7g FH:8.3g<br><br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g<br>SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><br><b>Só 0 almaleves/B (1;7;)</b><br><br>EN:245.7kcal ZS:4.3g TZS:2.7g<br>SZH:48.0g CK:41.0g FH:1.5g SÓ:0.0g<br>CA:24.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br><br>EN:590.1kcal ZS:16.8g TZS:8.9g<br>SZH:88.5g CK:40.2g FH:20.0g<br>SÓ:1.3g CA:360.0mg<br><b>Só 0 sertésragu leves* (1;)</b><br><br>EN:157.1kcal ZS:4.5g TZS:1.6g<br>SZH:9.6g CK:1.1g FH:18.1g SÓ:0.2g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg<br><b>Só 0 sertésszelet (natúr)</b><br><br>EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g<br>FH:16.8g SÓ:0.1g<br><br><b>Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;)</b><br>EN:118.6kcal ZS:3.7g TZS:0.5g<br>SZH:17.4g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.0g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg<br><b>Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;)</b><br>EN:118.6kcal ZS:3.7g TZS:0.5g<br>SZH:17.4g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.0g                                              | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><b>Só 0 sertésszelet (natúr)</b><br><br>EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g<br>FH:16.8g SÓ:0.1g<br><br><b>Sült burgonya (280g)</b><br><br>EN:571.7kcal ZS:28.4g TZS:3.0g<br>SZH:69.9g FH:9.5g SÓ:1.5g                                                                                                                                                    |

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-Halac; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

| GasztViTál      | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                 | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd            | Só 0 főtt sertéshús<br>EN:149.6kcal ZS:5.9g TZS:2.1g<br>FH:22.5g SÓ:0.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Só 0 zöldborsó főzelék * (1;7;)<br>EN:358.8kcal ZS:6.6g TZS:1.4g<br>SZH:49.3g CK:7.5g FH:19.4g SÓ:0.2g<br>CA:36.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Túrós palacsinta 1db (1;3;7;)<br>EN:309.1kcal ZS:19.0g TZS:4.7g<br>SZH:26.3g CK:13.9g FH:7.2g SÓ:0.5g<br>CA:64.0mg<br>Só 0 grill csirkecomb felső<br>EN:373.0kcal ZS:29.5g TZS:9.2g<br>SZH:0.4g CK:0.0g FH:24.8g SÓ:0.4g<br>CA:0.0mg                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Só 0 sárgarépa főzelék * (1;7;)<br>EN:272.1kcal ZS:6.9g TZS:1.8g<br>SZH:43.9g CK:16.6g FH:7.3g SÓ:0.3g<br>CA:72.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                        | Só 0 kapos sertésragu* (1;7;)<br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g<br>SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:0.2g<br>CA:24.0mg                                                                                                                | Só 0 zellerkrémleves* (1;7;9;)<br>EN:134.0kcal ZS:8.7g TZS:2.5g<br>SZH:9.0g CK:3.0g FH:3.1g SÓ:0.2g<br>CA:48.0mg<br>Vanília puding (kicsi) (7;)<br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg                                                         |
| Vacsora         | Retek/F 0,05 kg<br><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br>Főtt tojás 2db (3;)<br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g<br>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)<br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br>Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br>Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | Zöldhagyma 0.20 CS<br><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br>Só 0 sertésszelet (natúr)<br>EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g<br>FH:16.8g SÓ:0.1g<br>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)<br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br>Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br>Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | Miniméz(20 g.) 1.00 DB<br><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g<br><br>Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)<br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg | Zöldhagyma 0.20 CS<br><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br>Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br>Citromos tea (2,5 dl ) *<br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br>Só 0 rántott sertésszelet (1;3;)<br><br>EN:828.1kcal ZS:66.2g TZS:9.7g<br>SZH:30.2g CK:0.4g FH:27.7g SÓ:0.6g | Zöldhagyma 0.20 CS<br><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br>Főtt tojás 2db (3;)<br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g<br>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)<br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br>Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br>Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | Retek/F 0,05 kg<br><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br>Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br>Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)<br><br>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g<br>SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:195.0mg<br>Retek/F 0,05 kg<br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br>Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g |
| Napi összesítés | EN: 1729.9 kcal; ZS: 56.7 g; TZS: 27.5 g; SZH: 218.3 g; CK: 69.3 g; FH: 78.3 g; SÓ: 4.6 g; CA: 609.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                | EN: 2043.6 kcal; ZS: 55.2 g; TZS: 20.7 g; SZH: 275.7 g; CK: 88.5 g; FH: 98.6 g; SÓ: 4.4 g; CA: 660.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | EN: 2598.3 kcal; ZS: 103.9 g; TZS: 33.8 g; SZH: 309.2 g; CK: 108.3 g; FH: 95.8 g; SÓ: 5.7 g; CA: 1048.0 mg;                                                                                                                                                                                    | EN: 2498.7 kcal; ZS: 108.7 g; TZS: 32.1 g; SZH: 268.1 g; CK: 63.8 g; FH: 105.1 g; SÓ: 5.8 g; CA: 840.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                          | EN: 1992.0 kcal; ZS: 63.4 g; TZS: 25.8 g; SZH: 262.1 g; CK: 86.2 g; FH: 86.5 g; SÓ: 4.9 g; CA: 685.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                   | EN: 2941.4 kcal; ZS: 135.1 g; TZS: 35.0 g; SZH: 335.6 g; CK: 71.6 g; FH: 90.0 g; SÓ: 5.2 g; CA: 753.0 mg;                                                                                                                        | EN: 2700.2 kcal; ZS: 116.8 g; TZS: 46.8 g; SZH: 312.3 g; CK: 93.6 g; FH: 91.7 g; SÓ: 5.4 g; CA: 1055.2 mg;                                                                                                                                                                                   |

| Gasztvital | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                  | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                          | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg                                                            | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                           | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                                                              | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                             | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                         |
| Tízórai    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg                           | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                       | <b>Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;)</b><br>EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg                                                                                                                                                                        | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                                                    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg |
| Ebéd       | <b>Só 0 csontleves(diéta)* -Bet-(1;3;)</b><br>EN:120.6kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:17.9g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.0g<br><br><b>Só 0 főtt sertéshús</b><br><br>EN:149.6kcal ZS:5.9g TZS:2.1g FH:22.5g SÓ:0.2g<br><br><b>Só 0 diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:162.4kcal ZS:5.3g TZS:3.7g SZH:23.8g CK:9.4g FH:3.8g SÓ:0.0g CA:60.0mg | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><br><b>Só 0 párolt csirkemell (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g<br><br><b>Só 0 csurg. tojásleves (1;3;)</b><br>EN:117.3kcal ZS:6.7g TZS:1.0g SZH:11.1g CK:0.0g FH:2.7g SÓ:0.0g<br><br><b>Só 0 diab. zöldborsófőzelék* (1;7;)</b><br>EN:230.8kcal ZS:6.1g TZS:1.3g SZH:29.5g CK:1.5g FH:11.2g SÓ:0.1g CA:36.0mg | <b>Só 0 sült burgonya (200 g)</b><br>EN:461.2kcal ZS:28.1g TZS:3.0g SZH:46.0g FH:6.3g<br><br><b>Só 0 diab. almaleves * (1;7;)</b><br>EN:93.6kcal ZS:4.3g TZS:2.9g SZH:11.5g CK:5.7g FH:1.5g SÓ:0.0g CA:24.0mg<br><br><b>Só 0 grill csirkecomb felső</b><br>EN:373.0kcal ZS:29.5g TZS:9.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:24.8g SÓ:0.4g CA:0.0mg                    | <b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:411.4kcal ZS:14.7g TZS:6.6g SZH:56.9g CK:16.4g FH:13.2g SÓ:0.7g CA:216.0mg<br><br><b>Só 0 sertésragu leves* (1;)</b><br>EN:157.1kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:9.6g CK:1.1g FH:18.1g SÓ:0.2g<br><br><b>Só 0 diab. sárgarépa főz.* (1;7;)</b><br>EN:216.3kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.2g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:0.2g CA:60.0mg<br><br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg | <b>Só 0 sertésszelet (natúr)</b><br>EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g<br><br><b>Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;)</b><br>EN:118.6kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.0g<br><br><b>Só 0 diab. sárgarépa főz.* (1;7;)</b><br>EN:216.3kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.2g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:0.2g CA:60.0mg<br><br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg | <b>Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;)</b><br>EN:118.6kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.0g<br><br><b>Só 0 párolt rizsköret (60g)</b><br>EN:290.5kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:0.0g<br><br><b>Só 0 kapos sertésragu* (1;7;)</b><br>EN:250.4kcal ZS:17.6g TZS:5.2g SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:0.2g CA:24.0mg             | <b>Só 0 sertésszelet (natúr)</b><br>EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g<br><br><b>Sült burgonya (200g)</b><br>EN:461.2kcal ZS:28.1g TZS:3.0g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Só 0 zellerkrémleves* (1;7;9;)</b><br>EN:134.0kcal ZS:8.7g TZS:2.5g SZH:9.0g CK:3.0g FH:3.1g SÓ:0.2g CA:48.0mg                                           |

| GasztViTál      | Hétfő<br>11.10                                                                                              | Kedd<br>11.11                                                                                            | Szerda<br>11.12                                                                                          | Csütörtök<br>11.13                                                                                            | Péntek<br>11.14                                                                                          | Szombat<br>11.15                                                                                             | Vasárnap<br>11.16                                                                                             |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g       | Búzakorpás diákrúd 2.50 DB (1;7;)<br>EN:371.3kcal ZS:3.1g TZS:1.4g SZH:70.0g CK:2.9g FH:12.5g SÓ:1.8g    | Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)<br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g     | Korpotit keksz(6db=0,24cs) 0.12 CO (1;12;)<br>EN:261.0kcal ZS:7.5g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:2.6g FH:6.1g SÓ:0.6g | Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g    | Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)<br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g         | Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g         |
|                 | Főtt tojás 2db (3;)<br><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g                                            | Só 0 sertésszelet (natúr)<br><br>EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g                         | Alma /F 0.10 KG<br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                              | Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)<br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g          | Kefir 150g 1.00 DB (7;)<br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg      | Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;)<br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g   | Alma /F 0.10 KG<br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                                   |
|                 | Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)<br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                   | Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)<br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                | Kefir 150g 1.00 DB (7;)<br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg      | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                   | Főtt tojás 2db (3;)<br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g                                             | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                  | Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)<br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg |
|                 | Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;)<br>EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                              | Főtt tojás 2db (3;)<br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g                                             | Só 0 rántott sertésszelet (1;3;)<br>EN:828.1kcal ZS:66.2g TZS:9.7g SZH:30.2g CK:0.4g FH:27.7g SÓ:0.6g         | Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)<br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                | Só 0 rántott csirkecomb (felső) (1;3;)<br>EN:824.5kcal ZS:69.6g TZS:10.9g SZH:30.4g CK:0.4g FH:17.8g SÓ:0.7g | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                   |
|                 | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                 | Zöldhagyma 0.20 CS<br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                              | Zöldhagyma 0.20 CS<br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                     |                                                                                                          |                                                                                                              |                                                                                                               |
| Napi összesítés | EN: 1729.7 kcal; ZS: 60.4 g; TZS: 27.7 g; SZH: 210.4 g; CK: 31.9 g; FH: 76.3 g; SÓ: 4.3 g; CA: 345.0 mg;    | EN: 1711.1 kcal; ZS: 47.2 g; TZS: 14.1 g; SZH: 222.3 g; CK: 19.0 g; FH: 85.6 g; SÓ: 4.3 g; CA: 216.0 mg; | EN: 2108.3 kcal; ZS: 95.8 g; TZS: 31.9 g; SZH: 212.0 g; CK: 21.7 g; FH: 90.4 g; SÓ: 4.4 g; CA: 684.0 mg; | EN: 2432.9 kcal; ZS: 107.9 g; TZS: 29.8 g; SZH: 245.9 g; CK: 32.9 g; FH: 111.7 g; SÓ: 5.2 g; CA: 580.0 mg;    | EN: 1676.1 kcal; ZS: 55.8 g; TZS: 18.8 g; SZH: 213.7 g; CK: 21.7 g; FH: 71.3 g; SÓ: 4.4 g; CA: 345.0 mg; | EN: 2535.3 kcal; ZS: 136.1 g; TZS: 33.4 g; SZH: 232.9 g; CK: 10.0 g; FH: 86.8 g; SÓ: 4.2 g; CA: 504.0 mg;    | EN: 1853.2 kcal; ZS: 78.1 g; TZS: 23.3 g; SZH: 201.9 g; CK: 19.6 g; FH: 79.6 g; SÓ: 5.2 g; CA: 356.0 mg;      |

| Gasztvital | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli    | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;)</b><br>EN:123.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g SZH:2.3g CK:2.3g FH:6.0g SÓ:1.0g CA:210.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ebéd       | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><b>Rántott burgonya/F (1;3;)</b><br>EN:538.9kcal ZS:38.3g TZS:4.3g SZH:41.6g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:1.5g<br><br><b>Almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g CA:42.0mg<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g | <b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Tükör tojás (3;)</b><br>EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:17.4g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g<br><br><b>Parasztrántotta (hús 0 ) -Bet- (3;7;)</b><br>EN:401.1kcal ZS:13.2g TZS:3.6g SZH:55.4g CK:0.2g FH:15.0g SÓ:1.5g CA:12.0mg<br><b>Köménymagleves (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Tükör tojás (3;)</b><br>EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:17.4g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g<br><br><b>Só 0 sült burgonya (280g)</b><br>EN:529.2kcal ZS:28.3g TZS:3.0g SZH:60.7g FH:8.3g<br><br><b>G.G. almaleves/B -Bet- (7;)</b><br>EN:192.4kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:35.6g CK:26.6g FH:0.9g SÓ:1.2g CA:24.0mg<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g CA:24.0mg<br><b>G.G. tojással rakott burg. -A- (3;7;)</b><br>EN:381.5kcal ZS:9.2g TZS:4.4g SZH:53.1g CK:0.5g FH:12.5g SÓ:1.5g CA:24.0mg<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g | <b>Margarinaluska leves * vzzöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><b>Rántott burgonya/F (1;3;)</b><br>EN:538.9kcal ZS:38.3g TZS:4.3g SZH:41.6g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:1.5g<br><br><b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:243.8kcal ZS:6.7g TZS:1.8g SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>Tükör tojás (3;)</b><br>EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:17.4g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g<br><br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g CA:120.0mg<br><b>Parajfőzelék (diétás) * (1;7;)</b><br>EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g<br><b>Múzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;)</b><br>EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>Zöldbabpörkölt * -A- (7;)</b><br>EN:179.5kcal ZS:11.8g TZS:2.3g SZH:10.7g CK:4.6g FH:5.6g SÓ:1.5g CA:12.0mg<br><b>G.G. csurgatott tojásleves (3;)</b><br>EN:131.1kcal ZS:7.6g TZS:0.6g SZH:12.8g CK:1.0g FH:2.7g SÓ:1.7g<br><br><b>G.G. galuska -Bet- (3;)</b><br>EN:473.6kcal ZS:14.9g TZS:1.8g SZH:82.0g CK:6.4g FH:2.8g SÓ:3.3g CA:120.0mg<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g<br><b>Múzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;)</b><br>EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g |
| Vacsora    | <b>Soproni felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:162.4kcal ZS:13.3g TZS:5.5g SZH:2.3g CK:1.0g FH:8.4g SÓ:1.5g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Zala felv. 0.05 KG allergénmentes</b><br>EN:112.0kcal ZS:9.0g TZS:3.6g SZH:1.3g FH:6.5g SÓ:1.0g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Sertés sonkás szelet 0.05 KG allergénmentes</b><br>EN:47.5kcal ZS:2.5g TZS:1.0g SZH:0.3g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.2g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Toast sonkás szelet 0,05 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:43.5kcal ZS:1.4g TZS:0.6g SZH:2.1g CK:0.3g FH:5.6g SÓ:1.4g<br><b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;)</b><br>EN:123.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g SZH:2.3g CK:2.3g FH:6.0g SÓ:1.0g CA:210.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                              | Hétfő<br>11.10                                                                                            | Kedd<br>11.11                                                                                            | Szerda<br>11.12                                                                                          | Csütörtök<br>11.13                                                                                        | Péntek<br>11.14                                                                                           | Szombat<br>11.15                                                                                          | Vasárnap<br>11.16                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div><div>Gasztvital</div><div>Ma</div><div>Mennyiség</div></div></div> | EN: 2268.0 kcal; ZS: 75.6 g; TZS: 22.3 g; SZH: 355.2 g; CK: 58.6 g; FH: 38.6 g; SÓ: 12.6 g; CA: 147.0 mg; | EN: 1937.6 kcal; ZS: 35.8 g; TZS: 12.4 g; SZH: 362.5 g; CK: 42.2 g; FH: 39.3 g; SÓ: 11.8 g; CA: 12.0 mg; | EN: 2157.1 kcal; ZS: 63.0 g; TZS: 16.0 g; SZH: 364.6 g; CK: 75.4 g; FH: 32.4 g; SÓ: 8.9 g; CA: 324.0 mg; | EN: 1720.2 kcal; ZS: 31.6 g; TZS: 15.4 g; SZH: 312.2 g; CK: 25.7 g; FH: 37.2 g; SÓ: 12.7 g; CA: 234.0 mg; | EN: 2281.0 kcal; ZS: 76.2 g; TZS: 19.5 g; SZH: 355.2 g; CK: 50.5 g; FH: 42.5 g; SÓ: 12.0 g; CA: 372.0 mg; | EN: 2033.9 kcal; ZS: 41.9 g; TZS: 14.5 g; SZH: 361.8 g; CK: 47.4 g; FH: 47.3 g; SÓ: 12.2 g; CA: 405.0 mg; | EN: 2140.4 kcal; ZS: 65.1 g; TZS: 17.9 g; SZH: 360.1 g; CK: 40.1 g; FH: 27.8 g; SÓ: 14.1 g; CA: 222.0 mg; |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                            | Kedd<br>11.11                                                                                                                     | Szerda<br>11.12                                                                                                               | Csütörtök<br>11.13                                                                                                               | Péntek<br>11.14                                                                                                       | Szombat<br>11.15                                                                                                             | Vasárnap<br>11.16                                                                                                      |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                    | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g                                                            | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg             | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                           | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g                                                | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                       | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                    |
|         | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                        | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                            | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                           | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                               | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                           | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                     |
|         | <b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                | <b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g                         | <b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg        | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                    | <b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg    | <b>Vízes zsemle 1.00 DB (1;)</b><br>EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g<br>FH:5.1g                                          |
| Ebéd    | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g<br>SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g         | <b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g<br>SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g                     | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g                | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g                   | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g        | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g               | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g         |
|         | <b>Rántott burgonya/F (1;3;)</b><br><br>EN:538.9kcal ZS:38.3g TZS:4.3g<br>SZH:41.6g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:1.5g               | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g                    | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                         | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                            | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                 | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                        | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                  |
|         | <b>Almamártás/B (1;7;)</b><br><br>EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g<br>CA:42.0mg        | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                             | <b>Csemege uborka</b><br><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g                                           | <b>Csemege uborka</b><br><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g                                              | <b>Margarinaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g  | <b>Tükör tojás (3;)</b><br><br>EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g<br>SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g                            | <b>Zöldbabpörkölt * - -A- (7;)</b><br>EN:179.5kcal ZS:11.8g TZS:2.3g<br>SZH:10.7g CK:4.6g FH:5.6g SÓ:1.5g<br>CA:12.0mg |
|         | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g            | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g                                                   | <b>Tükör tojás (3;)</b><br><br>EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g<br>SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g                             | <b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g<br>SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g                                  | <b>Rántott burgonya/F (1;3;)</b><br>EN:538.9kcal ZS:38.3g TZS:4.3g<br>SZH:41.6g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:1.5g               | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g             | <b>G.G. csurgatott tojásleves (3;)</b><br>EN:131.1kcal ZS:7.6g TZS:0.6g<br>SZH:12.8g CK:1.0g FH:2.7g SÓ:1.7g           |
|         | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                     | <b>Parasztrántotta (hús 0 ) -Bet- (3;7;)</b><br>EN:401.1kcal ZS:13.2g TZS:3.6g<br>SZH:55.4g CK:0.2g FH:15.0g SÓ:1.5g<br>CA:12.0mg | <b>Só 0 sült burgonya (280g)</b><br><br>EN:529.2kcal ZS:28.3g TZS:3.0g<br>SZH:60.7g FH:8.3g                                   | <b>G.G. tojással rakott burg. -A- (3;7;)</b><br>EN:381.5kcal ZS:9.2g TZS:4.4g<br>SZH:53.1g CK:0.5g FH:12.5g SÓ:1.5g<br>CA:24.0mg | <b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:243.8kcal ZS:6.7g TZS:1.8g<br>SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g SÓ:1.7g<br>CA:72.0mg | <b>Parajfőzelék (diétás) * (1;7;)</b><br>EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g<br>SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg   | <b>G.G. galuska -Bet- (3;)</b><br>EN:473.6kcal ZS:14.9g TZS:1.8g<br>SZH:82.0g CK:6.4g FH:2.8g SÓ:3.3g                  |
|         |                                                                                                                           | <b>Köménymagleves (1;)</b><br><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg                  | <b>G.G. almaleves/B -Bet- (7;)</b><br><br>EN:192.4kcal ZS:4.2g TZS:2.7g<br>SZH:35.6g CK:26.6g FH:0.9g SÓ:1.2g<br>CA:24.0mg    |                                                                                                                                  |                                                                                                                       | <b>Múzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;)</b><br>EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g<br>SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g            | <b>Múzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;)</b><br>EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g<br>SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g      |
| Vacsora | <b>Soproni felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:162.4kcal ZS:13.3g TZS:5.5g<br>SZH:2.3g CK:1.0g FH:8.4g SÓ:1.5g         | <b>Zala felv. 0.05 KG allergénmentes</b><br>EN:112.0kcal ZS:9.0g TZS:3.6g<br>SZH:1.3g FH:6.5g SÓ:1.0g                             | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg | <b>Sajtos párizsi 0.07 KG (7;)</b><br><br>EN:128.8kcal ZS:11.1g TZS:3.6g<br>SZH:0.7g CK:0.4g FH:9.3g SÓ:1.4g<br>CA:240.0mg       | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                   | <b>Toast sonkás szelet 0,05 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:43.5kcal ZS:1.4g TZS:0.6g<br>SZH:2.1g CK:0.3g FH:5.6g SÓ:1.4g | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>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-Halac; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszeret tartalmaz.

|                                                                                                           | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                   | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div><div><div></div><div></div><div></div></div><div>GasztVital</div></div><div>Vacsora</div></div> | <div><div><div><div></div><div></div><div></div></div><div>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</div></div><div>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br/>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</div><div><div>Citromos tea (2,5 dl ) *</div><div>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</div></div><div><div>Retek/F 0,05 kg</div><div>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g</div></div></div> | <div><div><div><div></div><div></div><div></div></div><div>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</div></div><div>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br/>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</div><div><div>Citromos tea (2,5 dl ) *</div><div>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</div></div><div><div>Zöldhagyma 0.20 CS</div><div>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g</div></div></div> | <div><div><div><div></div><div></div><div></div></div><div>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</div></div><div>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br/>FH:0.1g</div><div><div>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</div><div>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br/>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</div></div></div> | <div><div><div><div></div><div></div><div></div></div><div>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</div></div><div>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br/>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</div><div><div>Citromos tea (2,5 dl ) *</div><div>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</div></div><div><div>Zöldhagyma 0.20 CS</div><div>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g</div></div></div> | <div><div><div><div></div><div></div><div></div></div><div>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</div></div><div>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br/>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</div><div><div>Citromos tea (2,5 dl ) *</div><div>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</div></div><div><div>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</div><div>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g<br/>SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g<br/>CA:300.0mg</div></div></div> | <div><div><div><div></div><div></div><div></div></div><div>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</div></div><div>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g<br/>SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g</div><div><div>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</div><div>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br/>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</div></div><div><div>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</div><div>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br/>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br/>CA:180.0mg</div></div></div> | <div><div><div><div></div><div></div><div></div></div><div>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</div></div><div>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br/>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</div><div><div>Citromos tea (2,5 dl ) *</div><div>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</div></div><div><div>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;)</div><div>EN:123.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g<br/>SZH:2.3g CK:2.3g FH:6.0g SÓ:1.0g<br/>CA:210.0mg</div></div></div> |
| <div>Napi összesítés</div>                                                                                | <div>EN: 1872.6 kcal; ZS: 77.1 g; TZS: 22.8 g; SZH: 239.0 g; CK: 43.9 g; FH: 49.7 g; SÓ: 9.5 g; CA: 147.0 mg;</div>                                                                                                                                                                                                                                     | <div>EN: 1590.3 kcal; ZS: 37.5 g; TZS: 13.0 g; SZH: 255.9 g; CK: 27.7 g; FH: 52.3 g; SÓ: 9.1 g; CA: 12.0 mg;</div>                                                                                                                                                                                                                                         | <div>EN: 1871.9 kcal; ZS: 66.3 g; TZS: 17.2 g; SZH: 263.1 g; CK: 70.9 g; FH: 51.0 g; SÓ: 6.2 g; CA: 564.0 mg;</div>                                                                                                                                                               | <div>EN: 1344.5 kcal; ZS: 36.7 g; TZS: 15.3 g; SZH: 195.3 g; CK: 10.1 g; FH: 48.7 g; SÓ: 9.2 g; CA: 129.0 mg;</div>                                                                                                                                                                                                                                        | <div>EN: 1885.6 kcal; ZS: 77.8 g; TZS: 20.1 g; SZH: 238.9 g; CK: 35.6 g; FH: 53.6 g; SÓ: 8.9 g; CA: 372.0 mg;</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <div>EN: 1638.5 kcal; ZS: 43.4 g; TZS: 15.1 g; SZH: 245.6 g; CK: 32.8 g; FH: 58.5 g; SÓ: 9.1 g; CA: 405.0 mg;</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>EN: 1696.5 kcal; ZS: 70.0 g; TZS: 18.3 g; SZH: 227.0 g; CK: 23.9 g; FH: 36.4 g; SÓ: 9.6 g; CA: 222.0 mg;</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                            | Kedd<br>11.11                                                                                                      | Szerda<br>11.12                                                                                                | Csütörtök<br>11.13                                                                                                        | Péntek<br>11.14                                                                                                            | Szombat<br>11.15                                                                                                              | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                            |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                        | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g                                                 | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg  | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                        | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g                                                         | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                            | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                                                                                                                                          |
|         | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                            | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                 | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                            | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                            | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                         | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                               |
|         | <b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                     | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g             | <b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                             | <b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg     | <b>Vízes zsemle 1.00 DB (1;)</b><br>EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g<br>FH:5.1g                                                                                                                                                                |
| Ebéd    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g            | <b>Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;)</b><br>EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g<br>SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g      | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g            | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g             | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g                | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g                                                                                                                               |
|         | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                         | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g     | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                              | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                         | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                          | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                             | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                                                                                                                                            |
|         | <b>Só 0 almamártás/B (1;7;)</b><br>EN:249.4kcal ZS:4.5g TZS:2.7g<br>SZH:46.8g CK:33.5g FH:2.3g SÓ:0.0g<br>CA:24.0mg       | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                  | <b>Tükrör tojás (3;)</b><br>EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g<br>SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g                 | <b>G.G. só 0 zöldségleves</b><br>EN:126.7kcal ZS:5.0g TZS:0.5g<br>SZH:18.4g CK:1.1g FH:1.6g SÓ:0.0g                       | <b>Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;)</b><br>EN:118.6kcal ZS:3.7g TZS:0.5g<br>SZH:17.4g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.0g          | <b>Tükrör tojás (3;)</b><br>EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g<br>SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g                                | <b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g                                                                                                                                         |
|         | <b>Só 0 csontleves(diéta)* -Bet- (1;3;)</b><br>EN:120.6kcal ZS:3.8g TZS:0.5g<br>SZH:17.9g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.0g         | <b>Só 0 parasztrántotta (3;)</b><br>EN:706.6kcal ZS:45.4g TZS:6.4g<br>SZH:56.9g CK:0.0g FH:17.3g SÓ:0.0g           | <b>Só 0 sült burgonya (280g)</b><br>EN:529.2kcal ZS:28.3g TZS:3.0g<br>SZH:60.7g FH:8.3g                        | <b>Tejberizs (kakaóval) (7;)</b><br>EN:533.4kcal ZS:11.8g TZS:8.3g<br>SZH:68.9g CK:30.0g FH:18.2g<br>SÓ:0.4g CA:482.8mg   | <b>Só 0 rántott burgonya (1;3;)</b><br>EN:561.7kcal ZS:38.3g TZS:4.3g<br>SZH:46.5g CK:0.0g FH:7.5g                         | <b>Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;)</b><br>EN:118.6kcal ZS:3.7g TZS:0.5g<br>SZH:17.4g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.0g             | <b>Só 0 sertésszelet (natúr)</b><br>EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g<br>FH:16.8g SÓ:0.1g                                                                                                                                                       |
|         | <b>Só 0 rántott burgonya (1;3;)</b><br>EN:561.7kcal ZS:38.3g TZS:4.3g<br>SZH:46.5g CK:0.0g FH:7.5g                        | <b>Só 0 köménymag leves (1;)</b><br>EN:109.3kcal ZS:4.8g TZS:0.6g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg | <b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g<br>SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g      | <b>G.G. almalesves/B -Bet- (7;)</b><br>EN:192.4kcal ZS:4.2g TZS:2.7g<br>SZH:35.6g CK:26.6g FH:0.9g SÓ:1.2g<br>CA:24.0mg   | <b>Só 0 sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:272.1kcal ZS:6.9g TZS:1.8g<br>SZH:43.9g CK:16.6g FH:7.3g SÓ:0.3g<br>CA:72.0mg | <b>Só 0 parajfőzelék (diétás)* (1;7;)</b><br>EN:253.1kcal ZS:7.8g TZS:2.7g<br>SZH:34.5g CK:5.1g FH:9.0g SÓ:0.2g<br>CA:120.0mg | <b>Só 0 sült burgonya (280g)</b><br>EN:529.2kcal ZS:28.3g TZS:3.0g<br>SZH:60.7g FH:8.3g                                                                                                                                                      |
|         |                                                                                                                           |                                                                                                                    |                                                                                                                |                                                                                                                           |                                                                                                                            | <b>Műzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;)</b><br>EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g<br>SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g             | <b>Só 0 zellerkrémleves* (1;7;9;)</b><br>EN:134.0kcal ZS:8.7g TZS:2.5g<br>SZH:9.0g CK:3.0g FH:3.1g SÓ:0.2g<br>CA:48.0mg<br><b>Műzli szelet cornexi (1;5;6;8;11;12;)</b><br>EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g<br>SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g |

Vacsora

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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszeret tartalmaz.

|                        | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vacsora</b>         | <b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g<br>SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g<br>CA:300.0mg | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;)</b><br>EN:123.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g<br>SZH:2.3g CK:2.3g FH:6.0g SÓ:1.0g<br>CA:210.0mg | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;)</b><br>EN:123.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g<br>SZH:2.3g CK:2.3g FH:6.0g SÓ:1.0g<br>CA:210.0mg |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1685.8 kcal; ZS: 61.7 g; TZS: 15.6 g; SZH: 234.9 g; CK: 40.1 g; FH: 42.4 g; SÓ: 4.1 g; CA: 129.0 mg;                                                                                                                                                                                                               | EN: 1838.3 kcal; ZS: 71.5 g; TZS: 16.5 g; SZH: 246.2 g; CK: 27.2 g; FH: 48.0 g; SÓ: 4.4 g; CA: 105.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | EN: 1907.2 kcal; ZS: 66.3 g; TZS: 17.2 g; SZH: 271.3 g; CK: 82.4 g; FH: 50.2 g; SÓ: 5.1 g; CA: 564.0 mg;                                                                                                                                                                                                      | EN: 1473.8 kcal; ZS: 35.7 g; TZS: 17.3 g; SZH: 214.4 g; CK: 39.9 g; FH: 49.0 g; SÓ: 4.6 g; CA: 767.8 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                 | EN: 1839.2 kcal; ZS: 70.0 g; TZS: 16.8 g; SZH: 244.2 g; CK: 35.3 g; FH: 54.0 g; SÓ: 4.5 g; CA: 372.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                     | EN: 1400.7 kcal; ZS: 45.8 g; TZS: 14.7 g; SZH: 193.5 g; CK: 22.2 g; FH: 46.9 g; SÓ: 4.3 g; CA: 405.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | EN: 1791.3 kcal; ZS: 84.4 g; TZS: 22.1 g; SZH: 202.9 g; CK: 25.4 g; FH: 53.8 g; SÓ: 3.5 g; CA: 258.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Tízórai | <b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ebéd    | <b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g<br><br><b>G.G. diab. almamártás/B. * (7;)</b><br>EN:145.3kcal ZS:5.2g TZS:3.6g SZH:22.0g CK:10.4g FH:2.1g SÓ:1.3g CA:60.0mg<br><br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><br><b>G.G. kenyér házi 250g 1adag</b><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Paraszi trántotta (hús 0) -Bet- (3;7;)</b><br>EN:401.1kcal ZS:13.2g TZS:3.6g SZH:55.4g CK:0.2g FH:15.0g SÓ:1.5g CA:12.0mg<br><br><b>G.G. köménymag leves</b><br>EN:109.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:16.4g CK:1.3g FH:0.4g SÓ:1.8g CA:0.0mg<br><br><b>G.G. kenyér házi 250g 1adag</b><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>G.G. diab. almaleves/B * (7;)</b><br>EN:100.2kcal ZS:4.2g TZS:2.9g SZH:14.1g CK:6.3g FH:0.9g SÓ:1.2g CA:24.0mg<br><br><b>G.G. papr.burg.(kolb.0, gal.) (3;)</b><br>EN:445.6kcal ZS:10.3g TZS:1.2g SZH:79.7g CK:1.9g FH:8.6g SÓ:2.3g CA:24.0mg<br><br><b>G.G. kenyér házi 250g 1adag</b><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g<br><br><b>G.G. tojással rakott burg. -A- (3;7;)</b><br>EN:381.5kcal ZS:9.2g TZS:4.4g SZH:53.1g CK:0.5g FH:12.5g SÓ:1.5g CA:24.0mg<br><br><b>G.G. kenyér házi 250g 1adag</b><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g | <b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g<br><br><b>G.G. rántott burgonya -Bet (3;)</b><br>EN:644.5kcal ZS:47.5g TZS:5.3g SZH:47.6g CK:0.6g FH:6.7g SÓ:1.7g CA:0.0mg<br><br><b>G.G. diab. sárgarépa főz. -Bet- (7;)</b><br>EN:255.7kcal ZS:6.7g TZS:1.7g SZH:43.2g CK:10.6g FH:5.1g SÓ:2.2g CA:72.0mg<br><br><b>G.G. kenyér házi 250g 1adag</b><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g | <b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg<br><br><b>G.G. parajfőzelék (7;)</b><br>EN:265.1kcal ZS:11.5g TZS:2.6g SZH:34.6g CK:10.9g FH:4.6g SÓ:2.1g CA:96.0mg<br><br><b>G.G. kenyér házi 250g 1adag</b><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Petr. burg. (150 g)</b><br>EN:211.5kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:1.5g<br><br><b>G.G. csurgatott tojásleves (3;)</b><br>EN:131.1kcal ZS:7.6g TZS:0.6g SZH:12.8g CK:1.0g FH:2.7g SÓ:1.7g CA:0.0mg<br><br><b>Sertéssült (comb)</b><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg<br><br><b>G.G. kenyér házi 250g 1adag</b><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g SÓ:14.3g |
| Vacsora | <b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                                                                                             | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

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

| Gasztvital      | Hétfő<br>11.10                                                                                                    | Kedd<br>11.11                                                                                             | Szerda<br>11.12                                                                                           | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                  | Péntek<br>11.14                                                                                           | Szombat<br>11.15                                                                                             | Vasárnap<br>11.16                                                                                         |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | Diab. tea * (2,5 dl)<br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br>Retek/F 0,05 kg<br><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | Zöldhagyma 0.20 CS<br><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                             | Diab. tea * (2,5 dl)<br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                           | Diab. tea * (2,5 dl)<br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)<br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg | Diab. tea * (2,5 dl)<br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                           | Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)<br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg |                                                                                                           |
| Napi összesítés | EN: 1589.4 kcal; ZS: 38.6 g; TZS: 15.6 g; SZH: 261.0 g; CK: 42.2 g; FH: 46.4 g; SÓ: 17.9 g; CA: 345.0 mg;         | EN: 1975.3 kcal; ZS: 67.1 g; TZS: 32.1 g; SZH: 299.2 g; CK: 31.0 g; FH: 37.6 g; SÓ: 19.3 g; CA: 492.0 mg; | EN: 1699.5 kcal; ZS: 32.7 g; TZS: 10.4 g; SZH: 321.6 g; CK: 37.2 g; FH: 28.2 g; SÓ: 18.8 g; CA: 204.0 mg; | EN: 1657.5 kcal; ZS: 27.6 g; TZS: 11.5 g; SZH: 302.8 g; CK: 36.3 g; FH: 36.6 g; SÓ: 18.1 g; CA: 309.0 mg;                                                           | EN: 2213.4 kcal; ZS: 84.5 g; TZS: 15.3 g; SZH: 329.3 g; CK: 36.6 g; FH: 32.4 g; SÓ: 19.9 g; CA: 252.0 mg; | EN: 1716.4 kcal; ZS: 43.8 g; TZS: 12.5 g; SZH: 278.1 g; CK: 40.8 g; FH: 47.9 g; SÓ: 20.3 g; CA: 381.0 mg;    | EN: 1910.7 kcal; ZS: 62.9 g; TZS: 25.1 g; SZH: 282.4 g; CK: 29.1 g; FH: 46.7 g; SÓ: 20.2 g; CA: 195.0 mg; |

|                | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Tízórai</b> | <b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Diab. alma befőtt 0.10 L *</b><br>EN:36.0kcal ZS:0.3g TZS:0.3g<br>SZH:7.7g CK:7.4g FH:0.3g<br><b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Ebéd</b>    | <b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g<br>SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g<br><b>G.G. diab. almamártás/B. * (7;)</b><br>EN:145.3kcal ZS:5.2g TZS:3.6g<br>SZH:22.0g CK:10.4g FH:2.1g SÓ:1.3g<br>CA:60.0mg<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:0.2g<br><br><b>G.G. kenyér házi 250g 1adag</b><br><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g<br>SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g<br>SÓ:14.3g | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><b>Paraszi trántotta (hús 0) -Bet-(3;7;)</b><br>EN:401.1kcal ZS:13.2g TZS:3.6g<br>SZH:55.4g CK:0.2g FH:15.0g SÓ:1.5g<br>CA:12.0mg<br><b>Köménymagleves (1;)</b><br><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg<br><b>G.G. kenyér házi 250g 1adag</b><br><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g<br>SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g<br>SÓ:14.3g | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><b>G.G. diab. almaleves/B * (7;)</b><br><br>EN:100.2kcal ZS:4.2g TZS:2.9g<br>SZH:14.1g CK:6.3g FH:0.9g SÓ:1.2g<br>CA:24.0mg<br><b>G.G. papr.burg.(kolb.0, gal.) (3;)</b><br>EN:445.6kcal ZS:10.3g TZS:1.2g<br>SZH:79.7g CK:1.9g FH:8.6g SÓ:2.3g<br>CA:24.0mg<br><b>G.G. kenyér házi 250g 1adag</b><br><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g<br>SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g<br>SÓ:14.3g | <b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><b>G.G. zöldségleves*</b><br><br>EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g<br>SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g<br><b>G.G. tojással rakott burg. -A-(3;7;)</b><br>EN:381.5kcal ZS:9.2g TZS:4.4g<br>SZH:53.1g CK:0.5g FH:12.5g SÓ:1.5g<br>CA:24.0mg<br><b>G.G. kenyér házi 250g 1adag</b><br><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g<br>SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g<br>SÓ:14.3g | <b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g<br>SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g<br><b>G.G. rántott burgonya -Bet (3;)</b><br>EN:644.5kcal ZS:47.5g TZS:5.3g<br>SZH:47.6g CK:0.6g FH:6.7g SÓ:1.7g<br><b>G.G. diab. sárgarépa főz. -Bet-(7;)</b><br>EN:255.7kcal ZS:6.7g TZS:1.7g<br>SZH:43.2g CK:10.6g FH:5.1g SÓ:2.2g<br>CA:72.0mg<br><b>G.G. kenyér házi 250g 1adag</b><br><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g<br>SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g<br>SÓ:14.3g | <b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g<br>SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>G.G. parajfőzelék (7;)</b><br><br>EN:265.1kcal ZS:11.5g TZS:2.6g<br>SZH:34.6g CK:10.9g FH:4.6g SÓ:2.1g<br>CA:96.0mg<br><b>G.G. kenyér házi 250g 1adag</b><br><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g<br>SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g<br>SÓ:14.3g | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br><br>EN:254.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g<br>SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g<br><b>G.G. csurgatott tojásleves (3;)</b><br><br>EN:131.1kcal ZS:7.6g TZS:0.6g<br>SZH:12.8g CK:1.0g FH:2.7g SÓ:1.7g<br><br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><br><b>G.G. kenyér házi 250g 1adag</b><br>EN:873.0kcal ZS:1.4g TZS:0.4g<br>SZH:205.9g CK:16.8g FH:8.3g<br>SÓ:14.3g |
| <b>Vacsora</b> | <b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g<br>SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

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-Halaz; 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<br>11.10                                                                                            | Kedd<br>11.11                                                                                             | Szerda<br>11.12                                                                                           | Csütörtök<br>11.13                                                                                           | Péntek<br>11.14                                                                                                | Szombat<br>11.15                                                                                          | Vasárnap<br>11.16                                                                           |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br>Retek/F 0,05 kg<br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | Zöldhagyma 0.20 CS<br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                 | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                               | Zöldhagyma 0.20 CS<br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br>Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g | Köményes sajt 0,05 kg (7;)<br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g<br>SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g<br>CA:300.0mg |                                                                                                           | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                 |
| Napi összesítés | EN: 1645.4 kcal; ZS: 42.6 g; TZS: 16.8 g; SZH: 261.0 g; CK: 42.2 g; FH: 51.2 g; SÓ: 17.9 g; CA: 345.0 mg; | EN: 1822.3 kcal; ZS: 50.8 g; TZS: 18.0 g; SZH: 293.9 g; CK: 25.0 g; FH: 44.4 g; SÓ: 20.2 g; CA: 297.0 mg; | EN: 1699.5 kcal; ZS: 32.7 g; TZS: 10.4 g; SZH: 321.6 g; CK: 37.2 g; FH: 28.2 g; SÓ: 18.8 g; CA: 204.0 mg; | EN: 1696.0 kcal; ZS: 28.3 g; TZS: 9.6 g; SZH: 305.5 g; CK: 39.0 g; FH: 42.2 g; SÓ: 19.1 g; CA: 24.0 mg;      | EN: 2284.4 kcal; ZS: 85.5 g; TZS: 19.2 g; SZH: 329.8 g; CK: 37.1 g; FH: 47.4 g; SÓ: 20.6 g; CA: 552.0 mg;      | EN: 1640.1 kcal; ZS: 34.9 g; TZS: 10.8 g; SZH: 278.4 g; CK: 40.8 g; FH: 47.9 g; SÓ: 20.6 g; CA: 381.0 mg; | EN: 1983.2 kcal; ZS: 67.9 g; TZS: 16.8 g; SZH: 289.6 g; CK: 24.7 g; FH: 50.9 g; SÓ: 21.8 g; |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Karamell (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g<br>SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g<br>CA:300.0mg                                                                                                                                                                                   | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br>CA:64.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                         | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;)</b><br>EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g<br>SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                               | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Vizes zsemle 1.00 DB (1;)</b><br><br>EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g<br>FH:5.1g<br><br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                                                                                                                                                                                                                                       |
| Ebéd    | <b>Zöldségleves* /veget./ (1;3;)</b><br><br>EN:142.9kcal ZS:4.0g TZS:0.5g<br>SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g<br><b>Szójagombóc (hús 0) (3;6;)</b><br>EN:256.9kcal ZS:11.4g TZS:0.7g<br>SZH:21.5g CK:0.0g FH:16.2g SÓ:1.5g<br><br><b>Almamártás/B (1;7;)</b><br><br>EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g<br>CA:42.0mg<br><b>Pirított dara (40g) (1;)</b><br><br>EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g<br>SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Csemege uborka</b><br><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Parasztrántotta (hús 0) -Bet-(3;7;)</b><br>EN:401.1kcal ZS:13.2g TZS:3.6g<br>SZH:55.4g CK:0.2g FH:15.0g SÓ:1.5g<br>CA:12.0mg<br><br><b>Köménymagleves (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg<br><br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Csemege uborka</b><br><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:256.5kcal ZS:5.4g TZS:3.4g<br>SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g<br>CA:30.0mg<br><br><b>Paprikás burg.(hús 0)(gal) (1;3;)</b><br>EN:390.8kcal ZS:10.0g TZS:1.2g<br>SZH:64.3g CK:0.0g FH:9.5g SÓ:1.8g<br>CA:0.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br><br>EN:590.1kcal ZS:16.8g TZS:8.9g<br>SZH:88.5g CK:40.2g FH:20.0g<br>SÓ:1.3g CA:360.0mg<br><br><b>Szójás raguleves (hús 0) (1;3;6;9;)</b><br>EN:316.7kcal ZS:5.8g TZS:0.7g<br>SZH:29.6g CK:5.1g FH:30.4g SÓ:0.0g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Margarinaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Rántott burgonya/F (1;3;)</b><br>EN:538.9kcal ZS:38.3g TZS:4.3g<br>SZH:41.6g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:1.5g<br><br><b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br><br>EN:243.8kcal ZS:6.7g TZS:1.8g<br>SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g SÓ:1.7g<br>CA:72.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Tükrő tojás (3;)</b><br><br>EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g<br>SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g<br><br><b>Zöldségleves* /veget./ (1;3;)</b><br><br>EN:142.9kcal ZS:4.0g TZS:0.5g<br>SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g<br><br><b>Parajfőzelék (diétás) * (1;7;)</b><br>EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g<br>SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Csemege uborka</b><br><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Petr. burg. (280 g)</b><br><br>EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g<br>SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><br><b>Rántott sajt (Trap) (1;3;7;)</b><br>EN:615.3kcal ZS:54.9g TZS:15.5g<br>SZH:8.7g CK:0.1g FH:21.9g SÓ:1.7g<br>CA:520.0mg |
| Vacsora | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g<br>SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:195.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

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.

| GasztViTál      | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                    | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                       | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                              | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                            |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | <b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg | <b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0,1 KG (1;6;)</b><br><br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><br><br><br><br><b>Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g<br>SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g<br>CA:575.0mg | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g |
| Napi összesítés | EN: 1924.5 kcal; ZS: 60.8 g; TZS: 21.0 g; SZH: 265.7 g; CK: 56.3 g; FH: 70.3 g; SÓ: 9.8 g; CA: 447.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                 | EN: 1732.5 kcal; ZS: 49.1 g; TZS: 16.7 g; SZH: 259.7 g; CK: 56.9 g; FH: 55.5 g; SÓ: 8.1 g; CA: 492.0 mg;                                                                                                                                                                         | EN: 1670.7 kcal; ZS: 35.9 g; TZS: 17.3 g; SZH: 267.8 g; CK: 72.5 g; FH: 61.3 g; SÓ: 8.3 g; CA: 810.0 mg;                                                                                                                              | EN: 1910.3 kcal; ZS: 47.9 g; TZS: 22.2 g; SZH: 259.3 g; CK: 68.2 g; FH: 97.6 g; SÓ: 5.2 g; CA: 904.0 mg;                                                                                                                                                                                                                             | EN: 2034.3 kcal; ZS: 83.7 g; TZS: 21.0 g; SZH: 255.9 g; CK: 47.8 g; FH: 57.8 g; SÓ: 8.5 g; CA: 372.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                 | EN: 1852.7 kcal; ZS: 72.8 g; TZS: 32.3 g; SZH: 233.0 g; CK: 48.9 g; FH: 54.7 g; SÓ: 6.9 g; CA: 615.0 mg;                                                                                                                                                      | EN: 2265.6 kcal; ZS: 107.6 g; TZS: 35.0 g; SZH: 243.2 g; CK: 23.9 g; FH: 78.1 g; SÓ: 9.6 g; CA: 1395.0 mg;                                                                   |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg                                                                                                                                                    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                         | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g<br>SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g<br>CA:300.0mg                                        | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                         | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg                                                                                                                                                                                           | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg                                            | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                    |
| Tízórai | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Diab. alma befőtt 0.08 KG *</b><br><br>EN:28.8kcal ZS:0.2g TZS:0.2g<br>SZH:6.2g CK:5.9g FH:0.2g<br><br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                                                                          | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Tolnai sov.sajt 0.09 KG (7;)</b><br><br>EN:195.3kcal ZS:9.0g TZS:5.6g<br>SZH:0.2g CK:0.2g FH:28.4g SÓ:1.1g<br>CA:540.0mg                      | <b>Diab. linser /házi/ 2.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                                                              | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br>CA:64.0mg<br><br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br>CA:300.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g<br>SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Diab. linser /házi/ 2.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                  | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g<br>SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Diab. linser /házi/ 2.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g<br>SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g                                  | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg                                                                                                                    |
| Ebéd    | <b>Zöldségleves* /veget./ (1;3;)</b><br>EN:142.9kcal ZS:4.0g TZS:0.5g<br>SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g<br><br><b>Szójagombóc (hús 0) (3;6;)</b><br>EN:256.9kcal ZS:11.4g TZS:0.7g<br>SZH:21.5g CK:0.0g FH:16.2g SÓ:1.5g<br><br><b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g<br>SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g<br>CA:60.0mg<br><br><b>Pirított dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g<br>SZH:14.6g FH:1.9g SÓ:1.5g | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Parasztrántotta (hús 0 ) -Bet-(3;7;)</b><br>EN:401.1kcal ZS:13.2g TZS:3.6g<br>SZH:55.4g CK:0.2g FH:15.0g SÓ:1.5g<br>CA:12.0mg<br><br><b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g<br>SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g<br>SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g<br>CA:30.0mg<br><br><b>Paprikás burg.(hús 0)(gal) (1;3;)</b><br>EN:390.8kcal ZS:10.0g TZS:1.2g<br>SZH:64.3g CK:0.0g FH:9.5g SÓ:1.8g<br>CA:0.0mg | <b>Szójás raguleves (hús 0) (1;3;6;9;)</b><br>EN:316.7kcal ZS:5.8g TZS:0.7g<br>SZH:29.6g CK:5.1g FH:30.4g SÓ:0.0g<br><br><b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:411.4kcal ZS:14.7g TZS:6.6g<br>SZH:56.9g CK:16.4g FH:13.2g<br>SÓ:0.7g CA:216.0mg                                                                                                                          | <b>Margarinaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Rántott burgonya/F /05 (1;3;)</b><br>EN:269.4kcal ZS:19.1g TZS:2.2g<br>SZH:20.8g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:1.5g<br><br><b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g<br>SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g<br>CA:60.0mg<br><br><b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g<br>SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g<br>CA:0.0mg | <b>Tükör tojás (3;)</b><br>EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g<br>SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g<br><br><b>Zöldségleves* /veget./ (1;3;)</b><br>EN:142.9kcal ZS:4.0g TZS:0.5g<br>SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g<br><br><b>Diab. parajfőzelék* ( 8dkg) (1;7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:10.9g TZS:1.2g<br>SZH:24.7g CK:2.6g FH:6.0g SÓ:1.6g<br>CA:60.0mg | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:254.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g<br>SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g<br>SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><br><b>Rántott sajt (Trap) (1;3;7;)</b><br>EN:615.3kcal ZS:54.9g TZS:15.5g<br>SZH:8.7g CK:0.1g FH:21.9g SÓ:1.7g<br>CA:520.0mg |

Vacsora

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. \* - édesítőszeret tartalmaz.

| GasztVital      | Hétfő<br>11.10                                                                                             | Kedd<br>11.11                                                                                              | Szerda<br>11.12                                                                                          | Csütörtök<br>11.13                                                                                         | Péntek<br>11.14                                                                                          | Szombat<br>11.15                                                                                                  | Vasárnap<br>11.16                                                                                                  |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)<br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g       | Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g      | Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)<br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g     | Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g      | Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g    | Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)<br>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg | Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)<br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g               |
|                 | Retek/F 0,05 kg<br><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                 | Kefir 150g 1.00 DB (7;)<br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg    | Alma /F 0.10 KG<br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                              | Zöldhagyma 0.20 CS<br><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                              | Kefir 150g 1.00 DB (7;)<br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg  | Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)<br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g             | Diab. minijam(20g) 1.00 DB *<br><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g                                                   |
|                 | Főtt tojás 2db (3;)<br><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g                                           | Zöldhagyma 0.20 CS<br><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                              | Főtt tojás 2db (3;)<br><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g                                         | Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)<br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                  | Zöldhagyma 0.20 CS<br><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                            | Diab. minijam(20g) 1.00 DB *<br><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g                                                  | Retek/F 0,05 kg<br><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                         |
|                 | Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;)<br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g | Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;)<br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g | Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)<br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                | Joghurt natúr 1.00 DB (7;)<br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg | Főtt tojás 2db (3;)<br><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g                                         |                                                                                                                   | Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;)<br>EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg |
|                 | Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)<br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                  | Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)<br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                  | Diab. tea * (2,5 dl)<br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                          |                                                                                                            | Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)<br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                |                                                                                                                   |                                                                                                                    |
|                 | Diab. tea * (2,5 dl)<br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                |                                                                                                            |                                                                                                          |                                                                                                            |                                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                    |
| Napi összesítés | EN: 1902.6 kcal; ZS: 68.8 g; TZS: 24.1 g; SZH: 242.3 g; CK: 27.7 g; FH: 69.4 g; SÓ: 9.2 g; CA: 345.0 mg;   | EN: 1868.4 kcal; ZS: 62.7 g; TZS: 24.8 g; SZH: 239.5 g; CK: 17.9 g; FH: 77.5 g; SÓ: 8.3 g; CA: 732.0 mg;   | EN: 1655.8 kcal; ZS: 62.0 g; TZS: 24.7 g; SZH: 206.1 g; CK: 13.9 g; FH: 61.0 g; SÓ: 6.8 g; CA: 510.0 mg; | EN: 1771.6 kcal; ZS: 46.0 g; TZS: 19.4 g; SZH: 226.4 g; CK: 38.6 g; FH: 100.0 g; SÓ: 4.8 g; CA: 760.0 mg;  | EN: 1803.9 kcal; ZS: 70.4 g; TZS: 20.9 g; SZH: 225.6 g; CK: 22.2 g; FH: 57.3 g; SÓ: 8.3 g; CA: 345.0 mg; | EN: 1997.8 kcal; ZS: 87.1 g; TZS: 37.1 g; SZH: 236.4 g; CK: 22.3 g; FH: 52.7 g; SÓ: 7.3 g; CA: 360.0 mg;          | EN: 2087.5 kcal; ZS: 97.8 g; TZS: 32.9 g; SZH: 224.1 g; CK: 23.7 g; FH: 71.5 g; SÓ: 9.5 g; CA: 1275.0 mg;          |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Karamell (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g<br>SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g<br>CA:300.0mg                                                                                                                                                                                   | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br>CA:64.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                         | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;)</b><br>EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g<br>SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                               | <b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g<br>SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:304.2mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><br><b>Vizes zsemle 1.00 DB (1;)</b><br><br>EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g<br>FH:5.1g<br><br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Ebéd    | <b>Zöldségleves* /veget./ (1;3;)</b><br><br>EN:142.9kcal ZS:4.0g TZS:0.5g<br>SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g<br><b>Szójagombóc (hús 0) (3;6;)</b><br>EN:256.9kcal ZS:11.4g TZS:0.7g<br>SZH:21.5g CK:0.0g FH:16.2g SÓ:1.5g<br><br><b>Almamártás/B (1;7;)</b><br><br>EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g<br>CA:42.0mg<br><b>Pirított dara (40g) (1;)</b><br><br>EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g<br>SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Csemege uborka</b><br><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Parasztrántotta (hús 0) -Bet-(3;7;)</b><br>EN:401.1kcal ZS:13.2g TZS:3.6g<br>SZH:55.4g CK:0.2g FH:15.0g SÓ:1.5g<br>CA:12.0mg<br><br><b>Köménymagleves (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg<br><br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Csemege uborka</b><br><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:256.5kcal ZS:5.4g TZS:3.4g<br>SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g<br>CA:30.0mg<br><br><b>Paprikás burg.(hús 0)(gal) (1;3;)</b><br>EN:390.8kcal ZS:10.0g TZS:1.2g<br>SZH:64.3g CK:0.0g FH:9.5g SÓ:1.8g<br>CA:0.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br><br>EN:590.1kcal ZS:16.8g TZS:8.9g<br>SZH:88.5g CK:40.2g FH:20.0g<br>SÓ:1.3g CA:360.0mg<br><br><b>Szójás raguleves (hús 0) (1;3;6;9;)</b><br>EN:316.7kcal ZS:5.8g TZS:0.7g<br>SZH:29.6g CK:5.1g FH:30.4g SÓ:0.0g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Margarinaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Rántott burgonya/F (1;3;)</b><br><br>EN:538.9kcal ZS:38.3g TZS:4.3g<br>SZH:41.6g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:1.5g<br><br><b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br><br>EN:243.8kcal ZS:6.7g TZS:1.8g<br>SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g SÓ:1.7g<br>CA:72.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Tükör tojás (3;)</b><br><br>EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g<br>SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g<br><br><b>Zöldségleves* /veget./ (1;3;)</b><br><br>EN:142.9kcal ZS:4.0g TZS:0.5g<br>SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g<br><br><b>Parajfőzelék (diétás) * (1;7;)</b><br>EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g<br>SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Csemege uborka</b><br><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Petr. burg. (280 g)</b><br><br>EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g<br><br><b>Zellerkrémleves* (1;7;9;)</b><br>EN:201.6kcal ZS:13.0g TZS:5.8g<br>SZH:13.5g CK:4.4g FH:4.7g SÓ:1.8g<br>CA:78.0mg<br><br><b>Rántott sajt (Trap) (1;3;7;)</b><br>EN:615.3kcal ZS:54.9g TZS:15.5g<br>SZH:8.7g CK:0.1g FH:21.9g SÓ:1.7g<br>CA:520.0mg |

## Vacsora

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(kehérje: 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.

| GasztroTál      | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | <p>Retek/F 0,05 kg</p> <p>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g</p> <p>Főtt tojás 2db (3;)</p> <p>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g</p> <p>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</p> <p>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g</p> <p>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</p> <p>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</p> <p>Citromos tea (2,5 dl ) *</p> <p>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p> | <p>Zöldhagyma 0.20 CS</p> <p>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g</p> <p>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</p> <p>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g</p> <p>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</p> <p>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</p> <p>Citromos tea (2,5 dl ) *</p> <p>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p> <p>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;)</p> <p>EN:123.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g SZH:2.3g CK:2.3g FH:6.0g SÓ:1.0g CA:210.0mg</p> | <p>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</p> <p>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g</p> <p>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</p> <p>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</p> <p>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</p> <p>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg</p> | <p>Zöldhagyma 0.20 CS</p> <p>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g</p> <p>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</p> <p>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g</p> <p>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</p> <p>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</p> <p>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</p> <p>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg</p> | <p>Zöldhagyma 0.20 CS</p> <p>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g</p> <p>Főtt tojás 2db (3;)</p> <p>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g</p> <p>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</p> <p>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g</p> <p>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</p> <p>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</p> <p>Citromos tea (2,5 dl ) *</p> <p>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p> | <p>Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)</p> <p>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg</p> <p>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</p> <p>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</p> <p>Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;)</p> <p>EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg</p> | <p>Retek/F 0,05 kg</p> <p>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g</p> <p>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</p> <p>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g</p> <p>Citromos tea (2,5 dl ) *</p> <p>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g</p> <p>Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;)</p> <p>EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg</p> |
| Napi összesítés | <p>EN: 1900.4 kcal; ZS: 60.7 g; TZS: 21.0 g; SZH: 260.9 g; CK: 56.1 g; FH: 69.4 g; SÓ: 9.7 g; CA: 447.0 mg;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>EN: 1745.8 kcal; ZS: 55.1 g; TZS: 21.1 g; SZH: 251.5 g; CK: 53.3 g; FH: 55.7 g; SÓ: 8.9 g; CA: 522.0 mg;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>EN: 1670.7 kcal; ZS: 35.9 g; TZS: 17.3 g; SZH: 267.8 g; CK: 72.5 g; FH: 61.3 g; SÓ: 8.3 g; CA: 810.0 mg;</p>                                                                                                                                                                                   | <p>EN: 1910.3 kcal; ZS: 47.9 g; TZS: 22.2 g; SZH: 259.3 g; CK: 68.2 g; FH: 97.6 g; SÓ: 5.2 g; CA: 904.0 mg;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>EN: 2010.2 kcal; ZS: 83.6 g; TZS: 21.0 g; SZH: 251.1 g; CK: 47.6 g; FH: 57.0 g; SÓ: 8.4 g; CA: 372.0 mg;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>EN: 1852.7 kcal; ZS: 72.8 g; TZS: 32.3 g; SZH: 233.0 g; CK: 48.9 g; FH: 54.7 g; SÓ: 6.9 g; CA: 615.0 mg;</p>                                                                                                                                                                                                                                                | <p>EN: 2399.0 kcal; ZS: 115.4 g; TZS: 40.3 g; SZH: 256.0 g; CK: 44.8 g; FH: 78.1 g; SÓ: 10.2 g; CA: 1477.2 mg;</p>                                                                                                                                                                                                                                                     |

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

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZ(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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszert tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 108 / 133

Nyomtatva: 2025.09.30. 12:55

| Gasztvital      | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli         | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g<br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                              | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g<br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                   | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                           | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                    | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g<br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                             |
| Ebéd            | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Pirított dara (40g) (1;)</b><br><br>EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><br><b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Köménymagleves (1;)</b><br><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg<br><b>Tej 0 zöldborsófőzelék püre (1;)</b><br>EN:237.4kcal ZS:5.3g TZS:0.7g SZH:34.0g CK:6.0g FH:10.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Sertéssült (comb)</b><br><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg<br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g CA:0.0mg | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Petr. burg. (280 g)</b><br><br>EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><br><b>Tej 0 almaleves/B (1;)</b><br><br>EN:177.9kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:40.7g CK:33.6g FH:0.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><br><b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><br><b>Párolt rizsköret</b><br><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Tej 0 sárgarépafőz.* (1;)</b><br><br>EN:219.4kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:37.8g CK:13.7g FH:4.5g SÓ:1.6g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Párolt rizsköret</b><br><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><br><b>Petr. burg. (280 g)</b><br><br>EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g |
| Vacsora         | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB *</b><br>EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g<br><br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                     | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                             | <b>Húskrém topp.50 g. 1.00 DB</b><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                           | <b>Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                       | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Gyüm.lé dob. alma Rauch 50% (2dl) 1 DB *</b><br>EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                            |
| Napi összesítés | EN: 1422.5 kcal; ZS: 33.6 g; TZS: 10.2 g; SZH: 209.6 g; CK: 41.7 g; FH: 64.3 g; SÓ: 9.6 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | EN: 1503.2 kcal; ZS: 51.9 g; TZS: 18.1 g; SZH: 184.4 g; CK: 22.8 g; FH: 68.3 g; SÓ: 10.0 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | EN: 1985.4 kcal; ZS: 69.4 g; TZS: 20.2 g; SZH: 248.9 g; CK: 77.3 g; FH: 86.2 g; SÓ: 9.5 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | EN: 1830.2 kcal; ZS: 65.0 g; TZS: 22.2 g; SZH: 228.7 g; CK: 32.4 g; FH: 83.2 g; SÓ: 10.2 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | EN: 1378.0 kcal; ZS: 48.2 g; TZS: 13.9 g; SZH: 180.0 g; CK: 32.6 g; FH: 52.3 g; SÓ: 8.8 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | EN: 1468.2 kcal; ZS: 30.2 g; TZS: 11.4 g; SZH: 234.9 g; CK: 32.1 g; FH: 61.3 g; SÓ: 10.1 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | EN: 1753.2 kcal; ZS: 59.8 g; TZS: 18.0 g; SZH: 238.2 g; CK: 43.9 g; FH: 69.1 g; SÓ: 9.6 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                    | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                     | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                    | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                              | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g                                                                       | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g                                                                      | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g                                                                                                                        | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g                                                                  | <b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g                                                                                                                                                                                                                                      |
|         | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                            | <b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g                                                                                                           | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                             | <b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                       | <b>Diab. minijam(20g) 1.00 DB *</b><br><br>EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|         | <b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                               | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                            | <b>Köményes sajt 0,05 kg (7;)</b><br>EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg                                                                                                                    | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                          | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Tízórai | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g | <b>Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 0.50 DB (1;7;)</b><br>EN:74.3kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg |
|         | <b>Ebéd</b>                                                                                                                                                                       | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g                                                                                                      | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g                                                                                                                                                       | <b>Szójás raguleves (hús 0) (1;3;6;9;)</b><br>EN:316.7kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:29.6g CK:5.1g FH:30.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Margaringaluska leves * vzőld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g                                                            | <b>Tükör tojás (3;)</b><br>EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|         | <b>Szójagombóc (hús 0) (3;6;)</b><br>EN:256.9kcal ZS:11.4g TZS:0.7g SZH:21.5g CK:0.0g FH:16.2g SÓ:1.5g                                                                            | <b>Paraszi trántotta (hús 0) -Bet- (3;7;)</b><br>EN:401.1kcal ZS:13.2g TZS:3.6g SZH:55.4g CK:0.2g FH:15.0g SÓ:1.5g CA:12.0mg                                                      | <b>Diab. almalev/B * (1;7;)</b><br>EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g CA:30.0mg                                                                                                                       | <b>Diab. masánszky rizs/B * (3;7;)</b><br>EN:411.4kcal ZS:14.7g TZS:6.6g SZH:56.9g CK:16.4g FH:13.2g SÓ:0.7g CA:216.0mg                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Rántott burgonya/F /05 (1;3;)</b><br>EN:269.4kcal ZS:19.1g TZS:2.2g SZH:20.8g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:1.5g                                                                     | <b>Zöldségleves* /veget./ (1;3;)</b><br>EN:142.9kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Petr. burg. (250 g)</b><br>EN:254.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Vacsora | <b>Diab. almamártás/B * (1;7;)</b><br>EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg                                                                   | <b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g CA:0.0mg                                                                        | <b>Paprikás burg.(hús 0)(gal) (1;3;)</b><br>EN:390.8kcal ZS:10.0g TZS:1.2g SZH:64.3g CK:0.0g FH:9.5g SÓ:1.8g CA:0.0mg                                                                                                              | <b>Diab. almás piskóta * (1;3;)</b><br>EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Diab. sárgarépa főz. * (1;7;)</b><br>EN:216.4kcal ZS:6.5g TZS:1.6g SZH:32.3g CK:8.2g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:60.0mg                                                            | <b>Diab. parajfőzelék * (8dkg) (1;7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:10.9g TZS:1.2g SZH:24.7g CK:2.6g FH:6.0g SÓ:1.6g CA:60.0mg                                                                                                                                                                                                                           | <b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g                                                                                                                                                                                                                                      |
|         | <b>Pirított dara (20g) (1;)</b><br>EN:93.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.6g FH:1.9g SÓ:1.5g                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|         |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Rántott sajt (Trap) (1;3;7;)</b><br>EN:615.3kcal ZS:54.9g TZS:15.5g SZH:8.7g CK:0.1g FH:21.9g SÓ:1.7g CA:520.0mg                                                                                                                                                                                                                              |

|                 | Hétfő<br>11.10                                                                                                    | Kedd<br>11.11                                                                                                         | Szerda<br>11.12                                                                                              | Csütörtök<br>11.13                                                                                            | Péntek<br>11.14                                                                                              | Szombat<br>11.15                                                                                                          | Vasárnap<br>11.16                                                                                           |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | <b>Búzakorpás diákrúd 1.75 DB (1;7;)</b><br>EN:259.9kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:49.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:1.2g       | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g           | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g  | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g | <b>Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:195.0mg  | <b>Búzakorpás diákrúd 1.50 DB (1;7;)</b><br>EN:222.8kcal ZS:1.9g TZS:0.8g SZH:42.0g CK:1.7g FH:7.5g SÓ:1.1g |
|                 | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                     | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg            | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                               | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                              | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg   | <b>Búzakorpás diákrúd 2.00 DB (1;7;)</b><br>EN:297.0kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:56.0g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:1.4g              | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                              |
|                 | <b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g                                                | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                      | <b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g                                          | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                              | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                             | <b>Diab. linser /házi/ 2.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g         | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                               |
|                 | <b>Diab. linser /házi/ 1.00 DB * (1;3;7;)</b><br>EN:297.9kcal ZS:17.4g TZS:7.8g SZH:29.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.0g | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                      | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                             | <b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg | <b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g                                          | <b>Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg |                                                                                                             |
|                 | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                  | <b>Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;)</b><br>EN:123.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g SZH:2.3g CK:2.3g FH:6.0g SÓ:1.0g CA:210.0mg | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                           | <b>Diab. tea * (2,5 dl)</b><br>EN:1.8kcal SZH:1.2g                                                            | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                             |                                                                                                                           |                                                                                                             |
| Napi összesítés | EN: 1851.0 kcal; ZS: 65.0 g; TZS: 22.7 g; SZH: 242.0 g; CK: 21.8 g; FH: 64.8 g; SÓ: 9.2 g; CA: 345.0 mg;          | EN: 1589.6 kcal; ZS: 51.6 g; TZS: 21.5 g; SZH: 217.4 g; CK: 25.6 g; FH: 55.5 g; SÓ: 8.2 g; CA: 582.0 mg;              | EN: 1730.0 kcal; ZS: 62.6 g; TZS: 25.0 g; SZH: 220.1 g; CK: 14.5 g; FH: 63.5 g; SÓ: 7.1 g; CA: 510.0 mg;     | EN: 1773.4 kcal; ZS: 46.0 g; TZS: 19.4 g; SZH: 227.6 g; CK: 38.6 g; FH: 100.0 g; SÓ: 4.8 g; CA: 760.0 mg;     | EN: 1803.9 kcal; ZS: 70.4 g; TZS: 20.9 g; SZH: 225.6 g; CK: 22.2 g; FH: 57.3 g; SÓ: 8.3 g; CA: 345.0 mg;     | EN: 2031.1 kcal; ZS: 88.5 g; TZS: 38.4 g; SZH: 225.6 g; CK: 24.5 g; FH: 68.8 g; SÓ: 7.3 g; CA: 735.0 mg;                  | EN: 2125.2 kcal; ZS: 102.8 g; TZS: 36.2 g; SZH: 219.9 g; CK: 19.5 g; FH: 74.5 g; SÓ: 10.0 g; CA: 1380.0 mg; |

| GasztViTál      | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                              | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli         | Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g                                                                                  | Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g                                                                                  | Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g                                                                              | Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g                                                                                             | Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g                                                                                 | Hamlett 1.00 CS<br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g<br><b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g | Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g                                                                                          |
| Ebéd            | <b>Főtt csirke(comb) felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g<br>SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g<br><b>Sós burgonya (150 g)</b><br>EN:153.0kcal ZS:0.4g SZH:33.1g<br>FH:4.5g SÓ:1.5g<br><b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g | <b>Főtt csirke(comb) felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g<br>SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g<br><b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Főtt rizs( 80g)</b><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g | <b>Főtt csirke(comb) felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g<br>SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g<br><b>Sós burgonya (150 g)</b><br>EN:153.0kcal ZS:0.4g SZH:33.1g<br>FH:4.5g SÓ:1.5g<br><b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g | <b>Főtt csirke(comb) felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g<br>SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g<br><b>Pirított dara (100g.) (1;)</b><br>EN:400.0kcal ZS:7.4g TZS:1.2g<br>SZH:73.0g FH:9.4g SÓ:1.5g<br><b>Rizsleves (delikát 0) (1;)</b><br>EN:128.8kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:18.3g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:1.5g | <b>Főtt csirke(comb) felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g<br>SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g<br><b>Tej 0 burgonyapüre 150g</b><br>EN:153.0kcal ZS:0.4g SZH:33.1g<br>FH:4.5g SÓ:1.5g<br><b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g | <b>Főtt csirke(comb) felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g<br>SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g<br><b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><b>Főtt rizs( 80g)</b><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g                | <b>Főtt csirke(comb) felső</b><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g<br>SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:1.8g<br><b>Sós burgonya (150 g)</b><br>EN:153.0kcal ZS:0.4g SZH:33.1g<br>FH:4.5g SÓ:1.5g<br><b>Zöldséglev. (diét. *,delikát 0) (1;3;)</b><br>EN:142.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g<br>SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g |
| Vacsora         | <b>Hamlett 1.00 CS</b><br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                     | <b>Hamlett 1.00 CS</b><br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                     | <b>Hamlett 1.00 CS</b><br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                 | <b>Hamlett 1.00 CS</b><br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                | <b>Hamlett 1.00 CS</b><br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                    | <b>Hamlett 1.00 CS</b><br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                    | <b>Hamlett 1.00 CS</b><br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                             |
| Napi összesítés | EN: 894.3 kcal; ZS: 22.6 g; TZS: 7.4 g; SZH: 132.0 g; CK: 1.1 g; FH: 35.5 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                              | EN: 1018.0 kcal; ZS: 22.5 g; TZS: 7.5 g; SZH: 160.9 g; CK: 1.1 g; FH: 38.4 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                             | EN: 894.3 kcal; ZS: 22.6 g; TZS: 7.4 g; SZH: 132.0 g; CK: 1.1 g; FH: 35.5 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                          | EN: 1219.2 kcal; ZS: 34.5 g; TZS: 9.1 g; SZH: 179.5 g; CK: 1.8 g; FH: 41.4 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                                        | EN: 894.3 kcal; ZS: 22.6 g; TZS: 7.4 g; SZH: 132.0 g; CK: 1.1 g; FH: 35.5 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                             | EN: 1395.0 kcal; ZS: 24.5 g; TZS: 7.9 g; SZH: 239.2 g; CK: 1.9 g; FH: 46.4 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                                            | EN: 986.0 kcal; ZS: 26.5 g; TZS: 7.9 g; SZH: 143.4 g; CK: 3.7 g; FH: 38.1 g; SÓ: 5.1 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                                      |

| Gasztvital | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli    | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg                                                                                                                                                                 | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Karamell (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br><br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                                                                                                                                                              | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g<br><b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g<br>SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:304.2mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Ebéd       | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>G.G. pulykaragu leves (comb)</b><br>EN:243.7kcal ZS:12.5g TZS:2.0g<br>SZH:13.8g CK:1.0g FH:18.3g SÓ:1.7g<br><br><b>G.G. káposztás kocka</b><br>EN:576.9kcal ZS:19.7g TZS:2.2g<br>SZH:89.4g CK:2.8g FH:8.6g SÓ:1.6g<br><br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Parasztrántotta (hús 0 ) -Bet-(3;7;)</b><br>EN:401.1kcal ZS:13.2g TZS:3.6g<br>SZH:55.4g CK:0.2g FH:15.0g SÓ:1.5g<br>CA:12.0mg<br><b>G.G. köménymag leves</b><br>EN:109.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g<br>SZH:16.4g CK:1.3g FH:0.4g SÓ:1.8g<br>CA:0.0mg<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g<br>SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg<br><b>G.G. almaleves/B -Bet- (7;)</b><br>EN:192.4kcal ZS:4.2g TZS:2.7g<br>SZH:35.6g CK:26.6g FH:0.9g SÓ:1.2g<br>CA:24.0mg<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>G.G. sertésragu leves*</b><br>EN:223.1kcal ZS:9.3g TZS:2.0g<br>SZH:15.5g CK:1.3g FH:17.9g SÓ:1.6g<br><br><b>Tejberizs szórás 0 (7;)</b><br>EN:628.8kcal ZS:11.4g TZS:8.1g<br>SZH:112.0g CK:50.0g FH:20.6g<br>SÓ:0.4g CA:480.0mg<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g<br>SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>G.G. ízes palacsinta 1db/adag (3;7;)</b><br>EN:386.1kcal ZS:21.0g TZS:3.5g<br>SZH:45.0g CK:20.2g FH:3.5g SÓ:1.6g<br>CA:72.0mg<br><b>G.G. sárgarépa főzelék* (7;)</b><br>EN:279.7kcal ZS:6.7g TZS:1.7g<br>SZH:49.2g CK:16.6g FH:5.1g SÓ:2.2g<br>CA:72.0mg<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g<br>SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g<br>SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g<br><br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Őzibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><br><b>Petr. burg. (280 g)</b><br>EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g<br><br><b>G.G. csurgatott tojásleves (3;)</b><br>EN:131.1kcal ZS:7.6g TZS:0.6g<br>SZH:12.8g CK:1.0g FH:2.7g SÓ:1.7g<br><br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g |
| Vacsora    | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                               | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g<br>SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Krémsajt tömlős (10 dkg) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g<br>SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g<br>CA:575.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                      | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Húskrém topp.50 g. 1.00 DB</b><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g<br>SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| GasztVital   | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora      | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Gluténmentes | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg                                                                                                                                                      | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><b>Karamell (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                        | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg<br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                                                                                                             | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g<br><b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                        | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g<br><b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Gluténmentes | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>G.G. pulykaragu leves (comb)</b><br>EN:243.7kcal ZS:12.5g TZS:2.0g SZH:13.8g CK:1.0g FH:18.3g SÓ:1.7g<br><b>G.G. káposztás kocka</b><br>EN:576.9kcal ZS:19.7g TZS:2.2g SZH:89.4g CK:2.8g FH:8.6g SÓ:1.6g<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><b>Parasztrántotta (hús 0 ) -Bet-(3;7;)</b><br>EN:401.1kcal ZS:13.2g TZS:3.6g SZH:55.4g CK:0.2g FH:15.0g SÓ:1.5g CA:12.0mg<br><b>G.G. köménymag leves</b><br>EN:109.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:16.4g CK:1.3g FH:0.4g SÓ:1.8g CA:0.0mg<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>Csemege uborka</b><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g<br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg<br><b>G.G. almaleves/B -Bet- (7;)</b><br>EN:192.4kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:35.6g CK:26.6g FH:0.9g SÓ:1.2g CA:24.0mg<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>G.G. sertésragu leves*</b><br>EN:223.1kcal ZS:9.3g TZS:2.0g SZH:15.5g CK:1.3g FH:17.9g SÓ:1.6g<br><b>Tejberizs szórás 0 (7;)</b><br>EN:628.8kcal ZS:11.4g TZS:8.1g SZH:112.0g CK:50.0g FH:20.6g SÓ:0.4g CA:480.0mg<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g<br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>G.G. ízes palacsinta 1db/adag (3;7;)</b><br>EN:386.1kcal ZS:21.0g TZS:3.5g SZH:45.0g CK:20.2g FH:3.5g SÓ:1.6g CA:72.0mg<br><b>G.G. sárgarépa főzelék* (7;)</b><br>EN:279.7kcal ZS:6.7g TZS:1.7g SZH:49.2g CK:16.6g FH:5.1g SÓ:2.2g CA:72.0mg<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>G.G. zöldségleves*</b><br>EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g<br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><b>Petr. burg. (280 g)</b><br>EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g<br><b>G.G. csurgatott tojásleves (3;)</b><br>EN:131.1kcal ZS:7.6g TZS:0.6g SZH:12.8g CK:1.0g FH:2.7g SÓ:1.7g<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g |
| Gluténmentes | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Húskrém topp.50 g. 1.00 DB</b><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                 | Hétfő<br>11.10                                                                                                                | Kedd<br>11.11                                                                                                                    | Szerda<br>11.12                                                                                                          | Csütörtök<br>11.13                                                                                                               | Péntek<br>11.14                                                                                                                                    | Szombat<br>11.15                                                                                                              | Vasárnap<br>11.16                                                                                                             |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gluténmentes    | Citromos tea (2,5 dl ) *<br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br>Retek/F 0,05 kg<br><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g | Zöldhagyma 0.20 CS<br><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br>Citromos tea (2,5 dl ) *<br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | Krémsajt tömlős (10 dkg) 1.00 DB (7;)<br><br>EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg | Zöldhagyma 0.20 CS<br><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br>Citromos tea (2,5 dl ) *<br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | Zöldhagyma 0.20 CS<br><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)<br><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g | Retek/F 0,05 kg<br><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br>Citromos tea (2,5 dl ) *<br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g | Retek/F 0,05 kg<br><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br>Citromos tea (2,5 dl ) *<br><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g |
| Napi összesítés | EN: 4239.4 kcal; ZS: 101.8 g; TZS: 31.2 g; SZH: 712.2 g; CK: 72.6 g; FH: 113.6 g; SÓ: 24.6 g; CA: 810.0 mg;                   | EN: 4099.6 kcal; ZS: 95.6 g; TZS: 34.6 g; SZH: 719.6 g; CK: 133.4 g; FH: 86.2 g; SÓ: 24.8 g; CA: 624.0 mg;                       | EN: 4921.0 kcal; ZS: 152.2 g; TZS: 63.6 g; SZH: 756.0 g; CK: 165.8 g; FH: 128.8 g; SÓ: 26.4 g; CA: 1918.0 mg;            | EN: 4417.4 kcal; ZS: 91.0 g; TZS: 41.6 g; SZH: 756.2 g; CK: 165.4 g; FH: 140.0 g; SÓ: 21.2 g; CA: 1560.0 mg;                     | EN: 4786.2 kcal; ZS: 136.8 g; TZS: 37.4 g; SZH: 764.2 g; CK: 179.0 g; FH: 110.8 g; SÓ: 27.8 g; CA: 1248.0 mg;                                      | EN: 4085.0 kcal; ZS: 83.0 g; TZS: 19.8 g; SZH: 720.6 g; CK: 89.0 g; FH: 108.2 g; SÓ: 23.8 g; CA: 480.0 mg;                    | EN: 4894.4 kcal; ZS: 162.6 g; TZS: 48.0 g; SZH: 734.4 g; CK: 155.4 g; FH: 124.4 g; SÓ: 26.6 g; CA: 608.4 mg;                  |

|                 | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gluténmentes    | <b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g<br>FH:9.6g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Gluténmentes    | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>G.G. pulykaragu leves (comb)</b><br><br>EN:243.7kcal ZS:12.5g TZS:2.0g<br>SZH:13.8g CK:1.0g FH:18.3g SÓ:1.7g<br><br><b>G.G. káposztás kocka</b><br><br>EN:576.9kcal ZS:19.7g TZS:2.2g<br>SZH:89.4g CK:2.8g FH:8.6g SÓ:1.6g<br><br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Csemege uborka</b><br><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Tej 0 parasztrántotta hús 0 (3;)</b><br><br>EN:246.9kcal ZS:10.9g TZS:2.3g<br>SZH:26.3g FH:10.8g SÓ:1.5g<br><br><b>G.G. köménymag leves</b><br><br>EN:109.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g<br>SZH:16.4g CK:1.3g FH:0.4g SÓ:1.8g<br>CA:0.0mg<br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Csemege uborka</b><br><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>G.G. tej 0 almaleves/B -Alk-</b><br><br>EN:151.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:35.1g CK:26.1g FH:0.3g SÓ:1.2g<br>CA:0.0mg<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g<br><b>Tej 0 burgonyapüre (280 g)</b><br>EN:297.5kcal ZS:0.7g SZH:64.4g<br>FH:8.8g SÓ:1.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>G.G. sertésragu leves*</b><br><br>EN:223.1kcal ZS:9.3g TZS:2.0g<br>SZH:15.5g CK:1.3g FH:17.9g SÓ:1.6g<br><br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><br><b>Párolt rizsköret</b><br><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g<br><br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>G.G. zöldségleves*</b><br><br>EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g<br>SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>G.G. tej 0 sárgarépa főzelék *</b><br><br>EN:211.2kcal ZS:5.0g TZS:0.5g<br>SZH:38.0g CK:13.0g FH:2.9g SÓ:2.0g<br><br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>G.G. zöldségleves*</b><br><br>EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g<br>SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g<br>SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><br><b>Párolt rizsköret</b><br><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g<br><br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Ósziparack bef.felezett 0.08 KG</b><br><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><br><b>Petr. burg. (280 g)</b><br><br>EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g<br><br><b>G.G. tej 0 tojásleves -Bet.- (3;)</b><br><br>EN:100.2kcal ZS:6.6g TZS:0.9g<br>SZH:8.7g CK:0.6g FH:1.5g SÓ:1.7g<br><br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><br><b>G.G. kenyér/házi/ 300g</b><br><br>EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g<br>SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g<br>SÓ:6.5g |
| Gluténmentes    | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                                                                                                                          | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g<br>SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>G.G. kenyér /házi/ 50 g</b><br>EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g<br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                                                                                                                             | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g<br>FH:31.8g SÓ:1.6g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g<br><br><b>Húskrém topp.50 g. 1.00 DB</b><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g<br>SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Húskrém topp.50 g. 1.00 DB</b><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g<br>SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g<br>SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Napi összesítés | EN: 2031.1 kcal; ZS: 48.2 g; TZS: 11.0 g; SZH: 342.4 g; CK: 22.6 g; FH:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | EN: 1859.2 kcal; ZS: 45.0 g; TZS: 16.5 g; SZH: 331.2 g; CK: 36.7 g; FH:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | EN: 2380.8 kcal; ZS: 72.1 g; TZS: 25.8 g; SZH: 355.5 g; CK: 62.4 g; FH:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | EN: 2285.6 kcal; ZS: 72.4 g; TZS: 23.5 g; SZH: 331.6 g; CK: 20.2 g; FH:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | EN: 1858.3 kcal; ZS: 49.4 g; TZS: 13.8 g; SZH: 310.1 g; CK: 47.4 g; FH:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | EN: 2052.7 kcal; ZS: 44.8 g; TZS: 13.4 g; SZH: 363.7 g; CK: 47.3 g; FH:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | EN: 2229.7 kcal; ZS: 78.9 g; TZS: 24.4 g; SZH: 331.3 g; CK: 46.8 g; FH:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

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-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, piztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

|                                                                                  |                |               |                 |                    |                 |                  |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------|--------------------|-----------------|------------------|-------------------|
|  | Hétfő<br>11.10 | Kedd<br>11.11 | Szerda<br>11.12 | Csütörtök<br>11.13 | Péntek<br>11.14 | Szombat<br>11.15 | Vasárnap<br>11.16 |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------|--------------------|-----------------|------------------|-------------------|

Gluténmentes

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                        | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br>CA:64.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                    | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br>CA:64.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g<br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                     | <b>Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;)</b><br>EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g<br>SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Tehéntúró(félzsíros) 0.10 KG (7;)</b><br>EN:140.0kcal ZS:7.0g TZS:4.6g<br>SZH:3.6g CK:3.6g FH:16.0g SÓ:0.1g<br>CA:80.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                           | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g<br><b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br><br>EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g<br>SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:304.2mg<br><b>Vizes zsemle 1.00 DB (1;)</b><br>EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g<br>FH:5.1g                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ebéd    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Zöldséglev. (diét.* ,delikát 0) (1;3;)</b><br>EN:142.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g<br>SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g<br><b>Túrógombóc (diétás) (1;3;7;)</b><br><br>EN:357.4kcal ZS:14.0g TZS:8.0g<br>SZH:27.3g CK:5.4g FH:30.7g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Köménymagleves (1;)</b><br><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg<br><b>Főtt rizs( 80g)</b><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g<br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Sós burgonya (280g)</b><br><br>EN:238.0kcal ZS:0.6g SZH:51.5g<br>FH:7.0g SÓ:1.5g<br><b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Petr. burg. (280 g)</b><br><br>EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g<br><b>Rizsleves (delikát 0) (1;)</b><br><br>EN:128.8kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:18.3g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Tej 0 burg.lev.F(delikát 0) (1;9;)</b><br>EN:242.8kcal ZS:5.2g TZS:0.6g<br>SZH:42.6g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:1.5g<br><b>Tejberizs (kakaóval) (7;)</b><br><br>EN:533.4kcal ZS:11.8g TZS:8.3g<br>SZH:68.9g CK:30.0g FH:18.2g<br>SÓ:0.4g CA:482.8mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Diab. köménym. leves (1;)</b><br><br>EN:75.3kcal ZS:4.7g TZS:0.6g<br>SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg<br><b>Párolt rizsköret</b><br><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Sült burgonya (280g)</b><br><br>EN:571.7kcal ZS:28.4g TZS:3.0g<br>SZH:69.9g FH:9.5g SÓ:1.5g<br><b>Zöldséglev. (diét.* ,delikát 0) (1;3;)</b><br>EN:142.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g<br>SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g<br><br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g |
| Vacsora | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Sertéssült (comb)</b><br><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br>CA:0.0mg                                                                                                                                             | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g<br>SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:195.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                         | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                   | <b>Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g<br>SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:195.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g<br>SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g<br>CA:575.0mg                                                                                                                          | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L (7;)</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g<br>SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g<br>CA:575.0mg                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                  | Hétfő<br>11.10                                                        | Kedd<br>11.11                   | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                   | Csütörtök<br>11.13  | Péntek<br>11.14     | Szombat<br>11.15    | Vasárnap<br>11.16   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| <div><div><div>GasztVital</div><div>Vacsora</div></div></div> <div>Retek/F 0,05 kg<br/>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g</div> | <div>Zöldhagyma 0.20 CS<br/>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g</div> |                                 | <div>Sertéssült (comb)<br/>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g<br/>SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g<br/>CA:0.0mg<br/>Zöldhagyma 0.20 CS<br/>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g</div> |                     |                     |                     |                     |
|                                                                                                                                  | 55.1 g; SÓ: 11.5 g;                                                   | 32.0 g; SÓ: 13.4 g; CA: 0.0 mg; | 75.7 g; SÓ: 13.8 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                   | 75.2 g; SÓ: 13.3 g; | 40.5 g; SÓ: 12.3 g; | 46.9 g; SÓ: 11.8 g; | 51.5 g; SÓ: 13.0 g; |

|                 | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                          | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                           | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                         | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                      | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                         | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                       |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli         | Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br>Pírtott kenyér (1;6;)<br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g | Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br>Pírtott kenyér (1;6;)<br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g | Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br>Pírtott kenyér (1;6;)<br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g | Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br>Pírtott kenyér (1;6;)<br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g | Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br>Pírtott kenyér (1;6;)<br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g | Hamlett 1.00 CS<br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g<br>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br>Pírtott kenyér (1;6;)<br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g | Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L<br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br>Pírtott kenyér (1;6;)<br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g |
| Ebéd            | Sós burgonya (150 g)<br>EN:153.0kcal ZS:0.4g SZH:33.1g<br>FH:4.5g SÓ:1.5g<br>Rántott leves (diétás) (1;)<br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g                           | Rántott leves (diétás) (1;)<br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br>Főtt rizs( 80g)<br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g                       | Sós burgonya (150 g)<br>EN:153.0kcal ZS:0.4g SZH:33.1g<br>FH:4.5g SÓ:1.5g<br>Rántott leves (diétás) (1;)<br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g                           | Pírtott dara (100g.) (1;)<br>EN:400.0kcal ZS:7.4g TZS:1.2g<br>SZH:73.0g FH:9.4g SÓ:1.5g<br>Rizsleves (delikát 0) (1;)<br>EN:128.8kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:18.3g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:1.5g             | Tej 0 burgonyapüre 150g<br>EN:153.0kcal ZS:0.4g SZH:33.1g<br>FH:4.5g SÓ:1.5g<br>Rántott leves (diétás) (1;)<br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g                        | Rántott leves (diétás) (1;)<br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br>Főtt rizs( 80g)<br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g                                                                                                                | Sós burgonya (150 g)<br>EN:153.0kcal ZS:0.4g SZH:33.1g<br>FH:4.5g SÓ:1.5g<br>Rántott leves (diétás) (1;)<br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g                           |
| Vacsora         | Hamlett 1.00 CS<br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g                                                                                                                   | Hamlett 1.00 CS<br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g                                                                                                                   | Hamlett 1.00 CS<br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g                                                                                                                   | Hamlett 1.00 CS<br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g                                                                                                                   | Hamlett 1.00 CS<br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g                                                                                                                   | Hamlett 1.00 CS<br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                            | Hamlett 1.00 CS<br>EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g<br>SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g                                                                                                                   |
| Napi összesítés | EN: 629.0 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.5 g;<br>SZH: 131.6 g; CK: 1.1 g; FH: 15.7 g;<br>SÓ: 3.2 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                | EN: 752.8 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.6 g;<br>SZH: 160.5 g; CK: 1.1 g; FH: 18.6 g;<br>SÓ: 3.3 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                | EN: 629.0 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.5 g;<br>SZH: 131.6 g; CK: 1.1 g; FH: 15.7 g;<br>SÓ: 3.2 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                | EN: 954.0 kcal; ZS: 14.6 g; TZS: 2.2 g;<br>SZH: 179.2 g; CK: 1.8 g; FH: 21.6 g;<br>SÓ: 3.3 g; CA: 0.0 mg;                                                                                               | EN: 629.0 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.5 g;<br>SZH: 131.6 g; CK: 1.1 g; FH: 15.7 g;<br>SÓ: 3.2 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                | EN: 1129.8 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 1.0 g;<br>SZH: 238.8 g; CK: 1.9 g; FH: 26.6 g;<br>SÓ: 3.3 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                        | EN: 629.0 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.5 g;<br>SZH: 131.6 g; CK: 1.1 g; FH: 15.7 g;<br>SÓ: 3.2 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                |

| GasztViTál      | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli         | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                        | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Trappista sajt 0.05 KG (7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g<br>SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g<br>CA:325.0mg<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                           | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                               | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                             | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                        | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                               | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                         |
| Ebéd            | <b>Zöldséglev. (diét.*,delikát 0) (1;3;)</b><br>EN:142.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g<br>SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g<br><br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Sós burgonya (280g)</b><br>EN:238.0kcal ZS:0.6g SZH:51.5g<br>FH:7.0g SÓ:1.5g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g     | <b>Köménymaglevés delikát 0 (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg<br><b>Pírtott kenyér (1;6;)</b><br><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Főtt rizs( 80g)</b><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g | <b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Sós burgonya (280g)</b><br>EN:238.0kcal ZS:0.6g SZH:51.5g<br>FH:7.0g SÓ:1.5g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g | <b>Rizsleves (delikát 0) (1;)</b><br><br>EN:128.8kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:18.3g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Sült burgonya (280g)</b><br>EN:571.7kcal ZS:28.4g TZS:3.0g<br>SZH:69.9g FH:9.5g SÓ:1.5g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g | <b>Tej 0 burg.lev.F(delikát 0) (1;9;)</b><br>EN:242.8kcal ZS:5.2g TZS:0.6g<br>SZH:42.6g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:1.5g<br><br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><b>Főtt rizs( 80g)</b><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g | <b>Köménymaglevés delikát 0 (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg<br><b>Pírtott kenyér (1;6;)</b><br><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Főtt rizs( 80g)</b><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g | <b>Zöldséglev. (diét.*,delikát 0) (1;3;)</b><br>EN:142.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g<br>SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g<br><br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g<br>SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g<br><b>Sós burgonya (280g)</b><br>EN:238.0kcal ZS:0.6g SZH:51.5g<br>FH:7.0g SÓ:1.5g<br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g |
| Vacsora         | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Joghurt natúr 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g<br>SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g<br>SÓ:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                          | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g<br>FH:31.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                       | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g<br>SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:195.0mg<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                         | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g<br>FH:31.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                          | <b>Keserű tea 3 dl</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Trappista sajt 0,07 KG (7;)</b><br><br>EN:207.9kcal ZS:15.1g TZS:9.8g<br>SZH:1.1g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:1.4g<br>CA:455.0mg<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                           |
| Napi összesítés | EN: 1369.4 kcal; ZS: 39.1 g; TZS: 16.0 g; SZH: 192.1 g; CK: 10.1 g; FH: 56.8 g; SÓ: 6.9 g; CA: 180.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | EN: 1407.1 kcal; ZS: 25.3 g; TZS: 10.8 g; SZH: 200.9 g; CK: 4.3 g; FH: 87.5 g; SÓ: 10.9 g; CA: 325.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | EN: 1604.0 kcal; ZS: 58.4 g; TZS: 18.1 g; SZH: 177.0 g; CK: 4.0 g; FH: 85.4 g; SÓ: 9.9 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | EN: 2082.0 kcal; ZS: 100.4 g; TZS: 33.7 g; SZH: 224.3 g; CK: 26.0 g; FH: 62.3 g; SÓ: 8.4 g; CA: 195.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | EN: 1834.7 kcal; ZS: 63.1 g; TZS: 18.7 g; SZH: 219.4 g; CK: 4.5 g; FH: 90.3 g; SÓ: 10.0 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | EN: 1317.1 kcal; ZS: 16.6 g; TZS: 5.3 g; SZH: 204.3 g; CK: 7.9 g; FH: 79.8 g; SÓ: 10.0 g; CA: 180.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | EN: 1532.0 kcal; ZS: 50.2 g; TZS: 21.1 g; SZH: 192.5 g; CK: 6.5 g; FH: 74.6 g; SÓ: 9.6 g; CA: 455.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                | <b>Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;)</b><br><br>EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Keserű tea 3 dl</b><br><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg                                                                                                                                                                                                                                | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Keserű tea 3 dl</b><br><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg                                                                                                                         | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br>CA:64.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Keserű tea 3 dl</b><br><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Keserű tea 3 dl</b><br><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg                                                                                                                                                           | <b>Tehéntúró (25 dkg ) 0.08 KG (7;)</b><br><br>EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g<br>SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g<br>CA:64.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Keserű tea 3 dl</b><br><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Vízes zsemle 1.00 DB (1;)</b><br><br>EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g<br>FH:5.1g                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Zöldséglev. (diét.* ,delikát 0) (1;3;)</b><br><br>EN:142.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g<br>SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g<br><br><b>Túrógombóc (diétás) (1;3;7;)</b><br><br>EN:357.4kcal ZS:14.0g TZS:8.0g<br>SZH:27.3g CK:5.4g FH:30.7g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Köménymaglevés (1;)</b><br><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg<br><b>Zöldborsófőzelék* (delikát 0) (1;7;)</b><br><br>EN:340.7kcal ZS:6.5g TZS:1.3g<br>SZH:49.4g CK:7.6g FH:16.2g SÓ:1.7g<br>CA:36.0mg<br><b>Pírtott kenyér (1;6;)</b><br><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Sós burgonya (280g)</b><br><br>EN:238.0kcal ZS:0.6g SZH:51.5g<br>FH:7.0g SÓ:1.5g<br><b>Rántott leves (diétás) (1;)</b><br><br>EN:50.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g<br>SZH:10.6g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Grill csirkecomb felső delikát 0</b><br><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Petr. burg. (280 g)</b><br><br>EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g<br>SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g<br><b>Rizsleves (delikát 0) (1;)</b><br><br>EN:128.8kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:18.3g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Rántott sajt (Trap) (1;3;7;)</b><br><br>EN:615.3kcal ZS:54.9g TZS:15.5g<br>SZH:8.7g CK:0.1g FH:21.9g SÓ:1.7g<br>CA:520.0mg                                                                                                                                          | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Burgonyalev. (delikát 0, petr.zöld 0) (1;9;)</b><br><br>EN:245.1kcal ZS:5.2g TZS:0.6g<br>SZH:43.0g CK:0.6g FH:6.0g SÓ:1.6g<br><b>Tejberizs szórás 0 (7;)</b><br><br>EN:628.8kcal ZS:11.4g TZS:8.1g<br>SZH:112.0g CK:50.0g FH:20.6g<br>SÓ:0.4g CA:480.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:1.6g<br><b>Pírtott kenyér (1;6;)</b><br><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g<br><br><b>Köménymaglevés delikát 0 (1;)</b><br><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g<br>SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg<br><b>Főtt rizs( 80g)</b><br><br>EN:276.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:1.5g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Sós burgonya (280g)</b><br><br>EN:238.0kcal ZS:0.6g SZH:51.5g<br>FH:7.0g SÓ:1.5g<br><b>Zöldséglev. (diét.* ,delikát 0) (1;3;)</b><br><br>EN:142.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g<br>SZH:22.0g CK:2.6g FH:4.1g SÓ:1.5g<br><br><b>Grill csirkecomb felső delikát 0</b><br><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g<br>SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g |
| <b>Vacsora</b> | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><br><b>Keserű tea 3 dl</b><br><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Tejföl (20%)(poharas) 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:324.0kcal ZS:30.0g TZS:19.5g<br>SZH:4.8g CK:4.8g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:195.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                               | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Kefir 150g 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g<br>CA:180.0mg<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>FH:4.8g                                                                                                                                                                                 | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

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-Halac; 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<br>11.10                                                                                           | Kedd<br>11.11                                                                                            | Szerda<br>11.12                                                                                         | Csütörtök<br>11.13                                                                                          | Péntek<br>11.14                                                                                          | Szombat<br>11.15                                                                                         | Vasárnap<br>11.16                                                                                                        |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | Sertéssült (comb) (majoranna o)<br>EN:177.5kcal ZS:10.0g TZS:2.4g<br>FH:20.5g SÓ:1.6g                    | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g              |                                                                                                         | Sertéssült (comb) (majoranna o)<br>EN:177.5kcal ZS:10.0g TZS:2.4g<br>FH:20.5g SÓ:1.6g                       | Kenyér 0.09 KG (1;6;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g              | Kenyér 0,1 KG (1;6;)<br>EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g               | Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;)<br>EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g<br>SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g<br>CA:575.0mg |
| Napi összesítés | EN: 1495.8 kcal; ZS: 42.5 g; TZS: 18.0 g; SZH: 183.2 g; CK: 24.4 g; FH: 89.1 g; SÓ: 8.5 g; CA: 420.0 mg; | EN: 1465.0 kcal; ZS: 30.1 g; TZS: 10.4 g; SZH: 197.6 g; CK: 22.0 g; FH: 89.8 g; SÓ: 9.3 g; CA: 576.0 mg; | EN: 1672.6 kcal; ZS: 74.9 g; TZS: 31.6 g; SZH: 181.8 g; CK: 8.8 g; FH: 58.6 g; SÓ: 8.3 g; CA: 195.0 mg; | EN: 2191.2 kcal; ZS: 98.3 g; TZS: 31.1 g; SZH: 222.0 g; CK: 30.1 g; FH: 100.6 g; SÓ: 10.2 g; CA: 1124.0 mg; | EN: 1665.2 kcal; ZS: 34.0 g; TZS: 17.4 g; SZH: 276.3 g; CK: 61.4 g; FH: 59.9 g; SÓ: 6.0 g; CA: 765.0 mg; | EN: 1470.7 kcal; ZS: 28.0 g; TZS: 10.0 g; SZH: 224.8 g; CK: 17.4 g; FH: 74.5 g; SÓ: 8.7 g; CA: 304.0 mg; | EN: 1765.9 kcal; ZS: 73.5 g; TZS: 26.3 g; SZH: 198.2 g; CK: 22.6 g; FH: 72.2 g; SÓ: 8.2 g; CA: 875.0 mg;                 |

| Gasztvital | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli    | <b>Főtt tojás 2db (3;)</b><br>EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g<br><br><b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g<br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g<br><b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                          | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g<br><b>Főtt tojás 1db (3;)</b><br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g<br><b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Ebéd       | <b>Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg<br><b>Pirított dara (40g) (1;)</b><br><br>EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>Köménymagleves (1;)</b><br><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg<br><b>Tej 0 zöldborsó főzelék * (1;)</b><br><br>EN:237.3kcal ZS:5.3g TZS:0.7g SZH:33.9g CK:6.0g FH:10.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Sertéssült (comb)</b><br><br>EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg<br><b>Pirított kenyér (1;6;)</b><br><br>EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>Petr. burg. (280 g)</b><br><br>EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><br><b>Tej 0 almaleves/B (1;)</b><br><br>EN:177.9kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:40.7g CK:33.6g FH:0.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg<br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><br><b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g<br><br><b>Grill csirkecomb felső 1 db/adag</b><br><br>EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g<br><br><b>Párolt rizsköret</b><br><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)</b><br><br>EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Tej 0 sárgarépa főz.* (1;)</b><br><br>EN:219.4kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:37.8g CK:13.7g FH:4.5g SÓ:1.6g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g<br><br><b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g<br><br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Párolt rizsköret</b><br><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g | <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g<br><b>Őszibarack bef.felezett 0.08 KG</b><br><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g<br><br><b>Petr. burg. (280 g)</b><br><br>EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><br><b>Natúr sertésszelet (1;)</b><br><br>EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g |
| Vacsora    | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g<br><br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| GasztViTál      | Hétfő<br>11.10                                                                                         | Kedd<br>11.11                                                                                           | Szerda<br>11.12                                                                                        | Csütörtök<br>11.13                                                                          | Péntek<br>11.14                                                                            | Szombat<br>11.15                                                                            | Vasárnap<br>11.16                                                                          |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora         | Retek/F 0,05 kg<br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                 | Zöldhagyma 0.20 CS<br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                               |                                                                                                        | Zöldhagyma 0.20 CS<br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                   |                                                                                            | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                     | Citromos tea (2,5 dl ) *<br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                    |
| Napi összesítés | EN: 1603.8 kcal; ZS: 47.5 g; TZS: 16.6 g; SZH: 216.1 g; CK: 41.7 g; FH: 71.5 g; SÓ: 9.3 g; CA: 0.0 mg; | EN: 1545.7 kcal; ZS: 52.4 g; TZS: 18.1 g; SZH: 191.4 g; CK: 22.8 g; FH: 69.2 g; SÓ: 10.0 g; CA: 0.0 mg; | EN: 1978.3 kcal; ZS: 70.1 g; TZS: 21.4 g; SZH: 244.7 g; CK: 66.5 g; FH: 85.6 g; SÓ: 9.5 g; CA: 0.0 mg; | EN: 1785.2 kcal; ZS: 60.1 g; TZS: 18.2 g; SZH: 220.8 g; CK: 15.9 g; FH: 87.4 g; SÓ: 10.5 g; | EN: 1395.5 kcal; ZS: 42.8 g; TZS: 15.1 g; SZH: 193.1 g; CK: 38.9 g; FH: 55.1 g; SÓ: 9.5 g; | EN: 1505.9 kcal; ZS: 34.6 g; TZS: 12.6 g; SZH: 228.5 g; CK: 19.3 g; FH: 67.1 g; SÓ: 10.1 g; | EN: 1753.6 kcal; ZS: 60.6 g; TZS: 19.1 g; SZH: 235.1 g; CK: 33.1 g; FH: 69.1 g; SÓ: 9.6 g; |

|                 | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli         | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Túró turmix (dúsítás) (7;)</b><br><br>EN:399.7kcal ZS:17.0g TZS:11.5g<br>SZH:35.6g CK:35.6g FH:26.7g<br>SÓ:1.3g CA:358.5mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Kefir 150g 2.00 DB (7;)</b><br><br>EN:183.0kcal ZS:10.5g TZS:6.9g<br>SZH:11.4g CK:11.4g FH:9.9g SÓ:0.1g<br>CA:360.0mg<br><b>Karamell (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Joghurt natúr 2 db (7;)</b><br><br>EN:117.0kcal ZS:4.2g TZS:3.0g<br>SZH:8.4g CK:7.2g FH:9.6g SÓ:0.3g<br>CA:360.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Tejbedara (kakaóval)<br/>tejszinnel dúsítás (1;7;)</b><br><br>EN:498.7kcal ZS:14.9g TZS:10.4g<br>SZH:53.4g CK:31.3g FH:17.3g<br>SÓ:0.4g CA:505.3mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Joghurt natúr 2 db (7;)</b><br><br>EN:117.0kcal ZS:4.2g TZS:3.0g<br>SZH:8.4g CK:7.2g FH:9.6g SÓ:0.3g<br>CA:360.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Tejbedara (kakaóval)<br/>tejszinnel dúsítás (1;7;)</b><br><br>EN:498.7kcal ZS:14.9g TZS:10.4g<br>SZH:53.4g CK:31.3g FH:17.3g<br>SÓ:0.4g CA:505.3mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br><br>EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g<br>SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:304.2mg<br><b>Túró turmix (dúsítás) (7;)</b><br><br>EN:399.7kcal ZS:17.0g TZS:11.5g<br>SZH:35.6g CK:35.6g FH:26.7g<br>SÓ:1.3g CA:358.5mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Ebéd            | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br>CA:22.5mg<br><b>Csontleves(diéta) turmixolva<br/>(1;3;)</b><br><br>EN:88.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g<br>SZH:11.8g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.5g<br><br><b>Darált sertéshús</b><br><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Almamártás/B (turmixolva)<br/>(1;7;)</b><br><br>EN:288.4kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:53.1g CK:37.0g FH:3.7g SÓ:1.0g<br>CA:60.0mg<br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br><br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g<br><br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br>CA:22.5mg<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg<br><b>Köménymaglev. (pir.kenyér)<br/>turmixolva (1;6;)</b><br><br>EN:205.7kcal ZS:5.2g TZS:0.7g<br>SZH:33.3g CK:0.7g FH:5.4g SÓ:2.1g<br>CA:0.0mg<br><b>Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)</b><br><br>EN:358.1kcal ZS:7.3g TZS:1.9g<br>SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g<br>CA:72.0mg<br><b>Darált sertéshús</b><br><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br><br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br>CA:22.5mg<br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g<br>SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg<br><b>Almaleves/B(turmixolva)<br/>(1;7;)</b><br><br>EN:234.2kcal ZS:4.4g TZS:2.7g<br>SZH:43.8g CK:31.1g FH:2.3g SÓ:1.0g<br>CA:24.0mg<br><b>Darált csirkecomb felső</b><br><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g<br>SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g<br><br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br>CA:22.5mg<br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g<br>SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g<br>CA:144.0mg<br><b>Zellermártás* (turmix) (1;7;9;)</b><br><br>EN:234.2kcal ZS:12.1g TZS:3.6g<br>SZH:23.9g CK:2.3g FH:4.8g SÓ:1.7g<br>CA:24.0mg<br><b>Sertésraguleves* (turmix) (1;)</b><br><br>EN:170.7kcal ZS:5.0g TZS:1.7g<br>SZH:9.6g CK:1.1g FH:20.1g SÓ:1.6g<br><br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg<br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br><br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br>CA:22.5mg<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg<br><b>Margaríngal. leves *vzöld<br/>turmixolva (1;3;7;)</b><br><br>EN:177.2kcal ZS:7.9g TZS:2.5g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:3.7g SÓ:1.5g<br><br><b>Darált sertéshús</b><br><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br><b>Sárgarépa<br/>főzelék*(turmixolva) (1;7;)</b><br><br>EN:280.0kcal ZS:6.6g TZS:1.9g<br>SZH:45.8g CK:14.8g FH:7.5g SÓ:1.7g<br>CA:72.0mg<br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br><br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br>CA:22.5mg<br><b>Zöldségleves<br/>diétás*(turmixolva) (1;3;)</b><br><br>EN:124.2kcal ZS:3.8g TZS:0.4g<br>SZH:18.5g CK:2.5g FH:3.4g SÓ:1.5g<br><br><b>Parajfőzelék* diétás turmix<br/>(1;7;)</b><br><br>EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g<br>SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg<br><b>Darált csirke (mellfilé) (10<br/>dkg)</b><br><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g<br>FH:21.2g SÓ:0.1g<br><br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg<br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br><br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g<br>FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g<br>CA:22.5mg<br><b>Daragal. leves (diéta)turmix<br/>(1;3;)</b><br><br>EN:146.9kcal ZS:5.4g TZS:0.8g<br>SZH:18.9g CK:1.3g FH:5.2g SÓ:1.5g<br><br><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br><br>EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g<br>SZH:19.1g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g<br>CA:60.0mg<br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g<br>SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg<br><b>Vanília puding (kicsi) (7;)</b><br><br>EN:209.8kcal ZS:3.4g TZS:2.4g<br>SZH:41.1g CK:26.0g FH:4.0g SÓ:0.1g<br>CA:144.0mg |
| Vacsora         | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>B. burg.főz.pulykahússal (tej<br/>0) (5 hó) 1 DB</b><br><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g<br>SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>B. bolognai spagetti (tej 0) (8<br/>hó) 1 DB (1;)</b><br><br>EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g<br>SZH:17.6g CK:3.5g FH:5.5g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>B. burg.főz.pulykahússal (tej<br/>0) (5 hó) 1 DB</b><br><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g<br>SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>B. zölborsópüre csirkehússal<br/>(5 hó) 1.00 DB</b><br><br>EN:148.2kcal ZS:5.1g TZS:0.9g<br>SZH:16.3g CK:3.0g FH:7.2g<br><br><b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>B. alma-őszibarack<br/>csirkehússal 1 DB</b><br><br>EN:160.6kcal ZS:4.6g TZS:0.9g<br>SZH:23.3g CK:10.3g FH:5.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>B. burg.főz.pulykahússal (tej<br/>0) (5 hó) 1 DB</b><br><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g<br>SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>B. bolognai spagetti (tej 0) (8<br/>hó) 1 DB (1;)</b><br><br>EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g<br>SZH:17.6g CK:3.5g FH:5.5g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Napi összesítés | EN: 1560.8 kcal; ZS: 52.7 g; TZS: 29.3 g; SZH: 188.7 g; CK: 124.5 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | EN: 1644.0 kcal; ZS: 51.3 g; TZS: 23.8 g; SZH: 207.3 g; CK: 94.4 g; FH:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | EN: 1639.8 kcal; ZS: 60.5 g; TZS: 30.2 g; SZH: 200.9 g; CK: 93.7 g; FH:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | EN: 1942.4 kcal; ZS: 79.7 g; TZS: 35.0 g; SZH: 192.2 g; CK: 87.7 g; FH:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | EN: 1395.7 kcal; ZS: 45.1 g; TZS: 21.5 g; SZH: 173.8 g; CK: 84.4 g; FH:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | EN: 1563.1 kcal; ZS: 43.9 g; TZS: 21.7 g; SZH: 196.4 g; CK: 76.8 g; FH:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | EN: 2167.0 kcal; ZS: 91.8 g; TZS: 45.3 g; SZH: 243.8 g; CK: 117.2 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                  |                |               |                 |                    |                 |                  |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------|--------------------|-----------------|------------------|-------------------|
|  | Hétfő<br>11.10 | Kedd<br>11.11 | Szerda<br>11.12 | Csütörtök<br>11.13 | Péntek<br>11.14 | Szombat<br>11.15 | Vasárnap<br>11.16 |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------|--------------------|-----------------|------------------|-------------------|

Vacsora

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                    | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br>B. cukkini csirkehússal rizzzsel (tej 0) (8 hó) 1 DB<br>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g                                                                                                                                                                                                | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br>B. cukkini csirkehússal rizzzsel (tej 0) (8 hó) 1 DB<br>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g                                                                                                                                                                                     | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br>B. brokkoli pulykahússal (tej0) (5 hó) 1 DB<br>EN:123.5kcal ZS:5.5g TZS:0.9g SZH:12.5g CK:3.4g FH:4.9g SÓ:0.0g                                                                                       | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br>B. süttők alma csirkehús (tej 0) 190g 1 DB<br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:13.3g CK:6.1g FH:4.6g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                              | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br>B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB<br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                            | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br>B. cukkini csirkehússal rizzzsel (tej 0) (8 hó) 1 DB<br>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g                                                                                                                                                                                       | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br>B. cukkini csirkehússal rizzzsel (tej 0) (8 hó) 1 DB<br>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g                                                                |
| Ebéd    | Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;)<br>EN:88.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.5g<br><br>Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;)<br>EN:292.8kcal ZS:19.1g TZS:5.5g SZH:15.5g FH:14.9g SÓ:1.6g<br><br>Tej 0 almamártás/B (1;)<br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg<br><br>Sós burgonya (50gr)<br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g | Köménymaglev. (pir.kenyér) turmixolva (1;6;)<br>EN:205.7kcal ZS:5.2g TZS:0.7g SZH:33.3g CK:0.7g FH:5.4g SÓ:2.1g CA:0.0mg<br><br>Darált sertéshús<br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br>Tej 0 zöldborsópüre főzelék (1;)<br>EN:344.0kcal ZS:5.8g TZS:0.8g SZH:50.6g CK:6.1g FH:16.9g SÓ:1.6g<br><br>Sós burgonya (50gr)<br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g | Tej 0 almaleves/B (1;)<br>EN:177.9kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:40.7g CK:33.6g FH:0.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg<br><br>Darált csirkecomb felső<br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g<br><br>Tej 0 burgonyapüre (280 g)<br>EN:297.5kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g | Sertésraguleves* (turmix) (1;)<br>EN:170.7kcal ZS:5.0g TZS:1.7g SZH:9.6g CK:1.1g FH:20.1g SÓ:1.6g<br><br>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)<br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g<br><br>Tej 0 zellermártás * (1;9;)<br>EN:193.0kcal ZS:8.1g TZS:0.9g SZH:23.4g CK:1.8g FH:4.2g SÓ:1.7g<br><br>Sós burgonya (50gr)<br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g | Pulykaragu leves (comb) turmixolva (1;3;)<br>EN:152.5kcal ZS:3.5g TZS:1.1g SZH:11.2g CK:1.4g FH:18.5g SÓ:1.7g<br><br>Darált sertéshús<br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br>Tej 0 sárgarépa főz.* (1;)<br>EN:219.4kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:37.8g CK:13.7g FH:4.5g SÓ:1.6g<br><br>Sós burgonya (50gr)<br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g | Zöldségleves diétás*(turmixolva) (1;3;)<br>EN:124.2kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:18.5g CK:2.5g FH:3.4g SÓ:1.5g<br><br>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)<br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g<br><br>Tej 0 parajfőzelék * (1;)<br>EN:161.6kcal ZS:4.9g TZS:0.7g SZH:22.6g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:1.5g<br><br>Tej 0 burgonyapüre 100 g<br>EN:110.5kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g SÓ:1.5g | Daragal. leves (diéta)turmix (1;3;)<br>EN:146.9kcal ZS:5.4g TZS:0.8g SZH:18.9g CK:1.3g FH:5.2g SÓ:1.5g<br><br>Darált sertéshús<br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><br>Tej 0 burgonyapüre (280 g)<br>EN:297.5kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g |
| Vacsora | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br>B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB<br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                        | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br>B. bolognai spagetti (tej 0) (8 hó) 1 DB (1;)<br>EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:17.6g CK:3.5g FH:5.5g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                                            | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br>B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB<br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g                                                                                      | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br>B. süttők alma csirkehús (tej 0) 190g 1 DB<br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:13.3g CK:6.1g FH:4.6g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                              | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br>B. alma-banánpüre csirkehússal (tej 0) (5 hó) 1 DB<br>EN:148.2kcal ZS:4.2g TZS:0.9g SZH:22.2g CK:15.6g FH:4.4g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                     | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br>B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB<br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                               | Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB<br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br>B. bolognai spagetti (tej 0) (8 hó) 1 DB (1;)<br>EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:17.6g CK:3.5g FH:5.5g SÓ:0.1g                                                                       |
|         | FH: 78.5 g; SÓ: 7.1 g; CA: 1125.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 79.5 g; SÓ: 7.2 g; CA: 1138.5 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 67.8 g; SÓ: 3.9 g; CA: 1210.5 mg;                                                                                                                                                                                                                                                  | 87.9 g; SÓ: 7.9 g; CA: 1235.8 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 67.3 g; SÓ: 6.8 g; CA: 1138.5 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 70.2 g; SÓ: 5.5 g; CA: 1031.8 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | FH: 90.4 g; SÓ: 7.2 g; CA: 1249.2 mg;                                                                                                                                                                                                                                |

|                 | Hétfő<br>11.10                                                                                                      | Kedd<br>11.11                                                                                               | Szerda<br>11.12                                                                                             | Csütörtök<br>11.13                                                                                                  | Péntek<br>11.14                                                                                             | Szombat<br>11.15                                                                                                          | Vasárnap<br>11.16                                                                                                          |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli         | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g                                             | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg | <b>Liga margarin(kg) 0.02 KG</b><br>EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g                                  | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g                                             | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g                                          | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g                                                        | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g                                                    |
|                 | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg         | <b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g                    | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg         | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg               | <b>Ásványvíz(szénsav 0) 1.50 L</b><br>EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg                |
|                 | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                     | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g             | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g             | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                     | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g             | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                           | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                            |
|                 | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                      | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                              | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                              | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                      | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                              | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                            | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                             |
| Ebéd            | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g         | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g         | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g               | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g                |
|                 | <b>Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g      | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                              | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                              | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                                      | <b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                              | <b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g                                     | <b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g                                      |
|                 | <b>Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;)</b><br>EN:292.8kcal ZS:19.1g TZS:5.5g FH:15.5g CK:14.9g SÓ:1.6g              | <b>Párolt csirke(mell) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g                       | <b>Petr. burg. (280 g)</b><br>EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g CK:14.9g SÓ:1.5g                      | <b>Őszibarack bef.lelezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g                   | <b>Őszibarack bef.lelezett 0.08 KG</b><br>EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g           | <b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g                    | <b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g                     |
|                 | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg         | <b>Köménymagleves (1;)</b><br>EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg      | <b>Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG</b><br>EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g      | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g                 | <b>Sertésragu leves* (1;3;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g         | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g              | <b>Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g               |
| Vacsora         | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg         | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg         | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg               | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg                |
|                 | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg         | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg         | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg               | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg                |
|                 | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg         | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg         | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg               | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg                |
|                 | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg         | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg         | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg               | <b>Tej 0 almamártás/B (1;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg                |
| Napi összesítés | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g CK:0.3g FH:9.1g SÓ:1.4g | <b>Grill csirkemell (15 dkg)</b><br>EN:212.4kcal ZS:8.5g TZS:1.9g FH:31.8g SÓ:1.6g                          | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g | <b>Húskrém topp.50 g. 1.00 DB</b><br>EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g CK:0.3g FH:5.6g SÓ:1.4g        | <b>Toast sonkás szelet 0,05 KG (glutén,tej,laktóz 0)</b><br>EN:43.5kcal ZS:1.4g TZS:0.6g SZH:2.1g CK:0.3g FH:5.6g SÓ:1.4g | <b>Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes</b><br>EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g |
|                 | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                     | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g             | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g             | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                     | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g             | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                           | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                            |
|                 | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                      | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                              | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                              | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                      | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                              | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                            | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                             |
|                 | <b>EN: 1402.4 kcal; ZS: 35.5 g; TZS:</b>                                                                            | <b>EN: 1387.8 kcal; ZS: 39.2 g; TZS:</b>                                                                    | <b>EN: 1945.5 kcal; ZS: 70.9 g; TZS:</b>                                                                    | <b>EN: 1787.2 kcal; ZS: 54.1 g; TZS:</b>                                                                            | <b>EN: 1335.0 kcal; ZS: 37.4 g; TZS: 8.8</b>                                                                | <b>EN: 1372.8 kcal; ZS: 18.3 g; TZS: 6.1</b>                                                                              | <b>EN: 1792.3 kcal; ZS: 67.5 g; TZS:</b>                                                                                   |

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-Halac; 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. \* - édesítésszárt tartalmaz.

|                                                                                  |                |               |                 |                    |                 |                  |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------|--------------------|-----------------|------------------|-------------------|
|  | Hétfő<br>11.10 | Kedd<br>11.11 | Szerda<br>11.12 | Csütörtök<br>11.13 | Péntek<br>11.14 | Szombat<br>11.15 | Vasárnap<br>11.16 |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------------|--------------------|-----------------|------------------|-------------------|

Vacsora

|         | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g<br>SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br>CA:105.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br>FH:0.1g<br><b>Karamell (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Miniméz(20 g.) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g<br>FH:0.1g<br><b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Tej (2,5 dl) (7;)</b><br>EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g<br>SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Húskrém topp.30 g 1.00 D</b><br><br>EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g<br>SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                              | <b>Minijam(25g)(30g) 1.00 DB</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br>FH:0.1g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g<br><b>Csokistej (2,5 dl) * (7;)</b><br><br>EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g<br>SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;)</b><br>EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g<br>SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:300.0mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g<br>SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                             | <b>Kakaó 2,5 dl (7;)</b><br>EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g<br>SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g<br>CA:304.2mg<br><b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g<br>SÓ:0.0g<br><b>Vizes zsemle 1.00 DB (1;)</b><br><br>EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g<br>FH:5.1g<br><b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g<br>SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g                                                                                                                           |
| Ebéd    | <b>Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;)</b><br>EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g<br>SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g<br><b>Főtt sertéshús(comb)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g<br>FH:20.5g SÓ:0.2g<br><b>Almamártás/B (1;7;)</b><br><br>EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g<br>SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g<br>CA:42.0mg<br><b>Pirított dara (40g) (1;)</b><br>EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g<br>SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Főtt száraztészta (szarvacska) (1;)</b><br>EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g<br>SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g<br><br><b>Paradicsomleves/K (1;9;)</b><br>EN:303.6kcal ZS:7.1g TZS:0.8g<br>SZH:54.9g CK:36.2g FH:4.5g SÓ:1.5g<br><br><b>Gombás sertéstokány (1;7;)</b><br>EN:310.9kcal ZS:24.7g TZS:9.4g<br>SZH:6.0g CK:0.7g FH:15.5g SÓ:1.6g<br>CA:47.3mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Csemege uborka</b><br><br>EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g<br>FH:0.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Zöldséges bulgur (1;)</b><br>EN:361.8kcal ZS:10.7g TZS:1.0g<br>SZH:55.5g CK:10.9g FH:10.0g<br>SÓ:1.6g<br><b>Almaleves/B (1;7;)</b><br>EN:256.5kcal ZS:5.4g TZS:3.4g<br>SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g<br>CA:30.0mg<br><b>Rántott halfilé (tonhal) (1;3;4;)</b><br>EN:611.9kcal ZS:38.8g TZS:4.7g<br>SZH:44.9g CK:0.5g FH:19.8g SÓ:2.8g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Fahéjas szórat</b><br><br>EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Kölesfelfújt (3;7;)</b><br>EN:590.1kcal ZS:16.8g TZS:8.9g<br>SZH:88.5g CK:40.2g FH:20.0g<br>SÓ:1.3g CA:360.0mg<br><b>Magyaros csirkeragu leves (1;3;)</b><br>EN:282.8kcal ZS:12.3g TZS:2.0g<br>SZH:24.7g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.9g<br>CA:13.5mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Margarinaluska leves * v zöld (1;3;7;)</b><br>EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g<br>SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Vagdalt (1;3;6;)</b><br>EN:426.4kcal ZS:32.0g TZS:8.9g<br>SZH:12.1g CK:0.2g FH:22.2g SÓ:1.9g<br>SÓ:1.3g CA:360.0mg<br><b>Sárgarépa főzelék * (1;7;)</b><br>EN:243.8kcal ZS:6.7g TZS:1.8g<br>SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g SÓ:1.7g<br>CA:72.0mg | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)</b><br>EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g<br>SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g<br><br><b>Csikós tokány (lapocka) (1;7;)</b><br>EN:435.7kcal ZS:36.1g TZS:15.4g<br>SZH:6.3g CK:0.7g FH:20.9g SÓ:2.1g<br>CA:36.0mg<br><b>Párolt rizsköret</b><br>EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g<br>SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g | <b>Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;)</b><br>EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g<br>SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g<br><b>Alma /F 0.10 KG</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g<br><b>Daragaluska leves(diéta) * (1;3;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g<br>SZH:28.5g CK:1.9g FH:7.0g SÓ:1.5g<br><br><b>Pirított tarhonya (1;)</b><br>EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g<br>SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g<br><br><b>Leccsós csirkemáj</b><br>EN:199.9kcal ZS:13.2g TZS:2.3g<br>SZH:4.8g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g |
| Vacsora | <b>Soproni felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:162.4kcal ZS:13.3g TZS:5.5g<br>SZH:2.3g CK:1.0g FH:8.4g SÓ:1.5g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Zala felv. 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g<br>SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes</b><br>EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g<br>SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g<br>SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| GasztViTál | Hétfő<br>11.10                                                                                  | Kedd<br>11.11                                                                                   | Szerda<br>11.12                                                                                 | Csütörtök<br>11.13                                                                              | Péntek<br>11.14                                                                                                   | Szombat<br>11.15                                                                                | Vasárnap<br>11.16                                                                                                         |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora    | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                   | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                | <b>Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g                | <b>Zöldhagyma 0.20 CS</b><br>EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g                                | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                   | <b>Retek/F 0,05 kg</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g                                   | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g                           |
|            | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                    | <b>Kenyér 0.09 KG (1;6;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                                            |
|            | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                  | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                  |                                                                                                 | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                  | <b>Trappista sajt 0,07 KG (7;)</b><br>EN:207.9kcal ZS:15.1g TZS:9.8g SZH:1.1g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:1.4g CA:455.0mg | <b>Citromos tea (2,5 dl ) *</b><br>EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g                                  | <b>Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;)</b><br>EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg |
|            | 11.9 g; SZH: 214.9 g; CK: 58.5 g; FH: 52.4 g; SÓ: 9.2 g; CA: 0.0 mg;                            | 12.7 g; SZH: 182.3 g; CK: 10.3 g; FH: 69.4 g; SÓ: 10.1 g; CA: 0.0 mg;                           | 21.8 g; SZH: 232.2 g; CK: 50.4 g; FH: 86.2 g; SÓ: 9.5 g; CA: 0.0 mg;                            | 17.1 g; SZH: 239.7 g; CK: 32.8 g; FH: 84.3 g; SÓ: 10.1 g; CA: 0.0 mg;                           | g; SZH: 191.0 g; CK: 32.9 g; FH: 53.4 g; SÓ: 8.7 g; CA: 0.0 mg;                                                   | g; SZH: 238.1 g; CK: 32.3 g; FH: 59.7 g; SÓ: 9.5 g; CA: 0.0 mg;                                 | 19.4 g; SZH: 227.9 g; CK: 33.4 g; FH: 67.8 g; SÓ: 9.8 g; CA: 0.0 mg;                                                      |

|                        | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Szombat<br>11.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Vasárnap<br>11.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b>         | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. cukkini csirkehússal rizszel (tej 0) (8 hó) 1 DB</b><br><br>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. cukkini csirkehússal rizszel (tej 0) (8 hó) 1 DB</b><br><br>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. brokkoli cs.hússal, tésztával, sajttal (8 hó) 1 DB (1;)</b><br>EN:149.6kcal ZS:5.1g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:0.9g FH:7.9g SÓ:0.6g                                                                                                                                                                                                                           | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. süttők rizszel, sonkával (11 hó) 1 DB (7;)</b><br>EN:147.4kcal ZS:5.9g TZS:1.5g SZH:16.9g CK:2.4g FH:5.5g SÓ:0.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. spenótos tészta csirkehússal (11 hó) 1 DB (1;7;)</b><br>EN:149.6kcal ZS:4.8g TZS:1.5g SZH:18.3g CK:1.8g FH:7.3g SÓ:0.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. cukkini csirkehússal rizszel (tej 0) (8 hó) 1 DB</b><br><br>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. cukkini csirkehússal rizszel (tej 0) (8 hó) 1 DB</b><br><br>EN:143.0kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:18.5g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:0.6g                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Ebéd</b>            | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg<br><b>Csontleves(diéta) turmixolva (1;3;)</b><br>EN:88.2kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.5g<br><b>Darált sertéshús</b><br><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Almamártás/B (turmixolva) (1;7;)</b><br>EN:288.4kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:53.1g CK:37.0g FH:3.7g SÓ:1.0g CA:60.0mg<br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br><br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg<br><b>Köménymaglev. (pir.kenyér) turmixolva (1;6;)</b><br>EN:205.7kcal ZS:5.2g TZS:0.7g SZH:33.3g CK:0.7g FH:5.4g SÓ:2.1g CA:0.0mg<br><b>Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)</b><br>EN:358.1kcal ZS:7.3g TZS:1.9g SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg<br><b>Darált sertéshús</b><br><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br><br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg<br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg<br><b>Almaleves/B(turmixolva) (1;7;)</b><br>EN:234.2kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:43.8g CK:31.1g FH:2.3g SÓ:1.0g CA:24.0mg<br><b>Darált csirkecomb felső</b><br><br>EN:265.2kcal ZS:19.9g TZS:7.0g SZH:0.4g FH:19.8g SÓ:0.3g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg<br><b>Vagdalt (diétás) (1;3;6;)</b><br>EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g<br><b>Zellermártás* (turmix) (1;7;9;)</b><br><br>EN:234.2kcal ZS:12.1g TZS:3.6g SZH:23.9g CK:2.3g FH:4.8g SÓ:1.7g CA:24.0mg<br><b>Sertésraguleves* (turmix) (1;)</b><br><br>EN:170.7kcal ZS:5.0g TZS:1.7g SZH:9.6g CK:1.1g FH:20.1g SÓ:1.6g<br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br><br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg<br><b>Pulykaragu leves (comb) turmixolva (1;3;)</b><br>EN:152.5kcal ZS:3.5g TZS:1.1g SZH:11.2g CK:1.4g FH:18.5g SÓ:1.7g<br><b>Darált sertéshús</b><br><br>EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:1.2g<br><b>Sárgarépa főzelék*(turmixolva) (1;7;)</b><br>EN:280.0kcal ZS:6.6g TZS:1.9g SZH:45.8g CK:14.8g FH:7.5g SÓ:1.7g CA:72.0mg<br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br><br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg<br><b>Sós burgonya (50gr)</b><br><br>EN:42.5kcal ZS:0.1g SZH:9.2g FH:1.3g SÓ:1.5g<br><b>Zöldségleves diétás*(turmixolva) (1;3;)</b><br>EN:124.2kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:18.5g CK:2.5g FH:3.4g SÓ:1.5g<br><b>Parajfőzelék* diétás turmix (1;7;)</b><br>EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg<br><b>Darált csirke (mellfilé) (10 dkg)</b><br>EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g | <b>Főzelék dúsítás (7;)</b><br>EN:35.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:22.5mg<br><b>Burgonyapüre (280 g) (7;)</b><br>EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg<br><b>Daragal. leves (diéta)turmix (1;3;)</b><br>EN:146.9kcal ZS:5.4g TZS:0.8g SZH:18.9g CK:1.3g FH:5.2g SÓ:1.5g<br><b>Húspuding (sertés) (1;3;7;)</b><br><br>EN:481.3kcal ZS:35.6g TZS:14.8g SZH:19.1g CK:3.9g FH:20.6g SÓ:2.0g CA:60.0mg |
| <b>Vacsora</b>         | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB</b><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. bolognai spagetti (tej 0) (8 hó) 1 DB (1;)</b><br>EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:17.6g CK:3.5g FH:5.5g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB</b><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                         | <b>B. zöldborsópüre csirkehússal (5 hó) 1.00 DB</b><br>EN:148.2kcal ZS:5.1g TZS:0.9g SZH:16.3g CK:3.0g FH:7.2g<br><b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. alma-őszibarack csirkehússal 1 DB</b><br>EN:160.6kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:23.3g CK:10.3g FH:5.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. burg.főz.pulykahússal (tej 0) (5 hó) 1 DB</b><br>EN:123.5kcal ZS:5.1g TZS:0.8g SZH:14.1g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB</b><br>EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g<br><b>B. bolognai spagetti (tej 0) (8 hó) 1 DB (1;)</b><br>EN:156.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:17.6g CK:3.5g FH:5.5g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Napi összesítés</b> | EN: 1037.3 kcal; ZS: 27.5 g; TZS: 9.3 g; SZH: 145.6 g; CK: 78.9 g; FH: 38.5 g; SÓ: 5.8 g; CA: 82.5 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | EN: 1257.2 kcal; ZS: 32.5 g; TZS: 8.4 g; SZH: 168.4 g; CK: 53.0 g; FH: 56.3 g; SÓ: 7.1 g; CA: 94.5 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | EN: 1405.6 kcal; ZS: 48.0 g; TZS: 19.3 g; SZH: 183.5 g; CK: 76.5 g; FH: 47.3 g; SÓ: 3.6 g; CA: 166.5 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | EN: 1324.3 kcal; ZS: 57.3 g; TZS: 16.6 g; SZH: 129.7 g; CK: 47.9 g; FH: 57.2 g; SÓ: 7.6 g; CA: 46.5 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | EN: 1136.9 kcal; ZS: 28.0 g; TZS: 9.2 g; SZH: 146.7 g; CK: 67.2 g; FH: 61.1 g; SÓ: 6.6 g; CA: 94.5 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | EN: 1085.6 kcal; ZS: 27.7 g; TZS: 7.8 g; SZH: 148.0 g; CK: 48.0 g; FH: 47.8 g; SÓ: 5.4 g; CA: 142.5 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | EN: 1560.5 kcal; ZS: 66.0 g; TZS: 24.9 g; SZH: 182.4 g; CK: 53.6 g; FH: 49.7 g; SÓ: 5.9 g; CA: 202.5 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-Halaz; 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.