

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Reggeli	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Túró Rudi nat. (30 g glutén 0) 1.00 DB (6;7;) EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g
Ebéd	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:143.1kcal ZS:5.5g TZS:1.0g SZH:17.3g CK:1.6g FH:5.4g SÓ:1.5g Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;) EN:260.4kcal ZS:16.3g TZS:5.2g SZH:14.0g FH:14.7g SÓ:1.1g Almamártás/B (1;7;) EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:0.9g CA:42.0mg Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) 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 EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Köménymagleves (1;) EN:110.9kcal ZS:5.2g TZS:0.8g SZH:12.7g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:283.0kcal ZS:6.5g TZS:1.8g SZH:38.8g CK:8.1g FH:13.6g SÓ:1.6g CA:64.8mg Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) 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 EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g Almaleves/B (1;7;) EN:189.4kcal ZS:4.3g TZS:2.7g SZH:34.2g CK:26.1g FH:1.6g SÓ:0.9g CA:24.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) 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 EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Sertésragu leves* (1;3;) EN:142.3kcal ZS:4.3g TZS:1.4g SZH:8.8g CK:1.0g FH:16.0g SÓ:1.6g Tejberizs (kakaóval) (7;) EN:441.7kcal ZS:9.4g TZS:6.6g SZH:74.8g CK:42.2g FH:14.8g SÓ:0.3g CA:390.2mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) 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 EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Margaringaluska leves * v zöld (1;3;7;) EN:192.4kcal ZS:11.1g TZS:4.0g SZH:18.6g CK:1.7g FH:4.0g SÓ:1.4g Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:314.7kcal ZS:23.0g TZS:6.0g SZH:11.8g CK:0.3g FH:15.0g SÓ:1.9g Sárgarépa főzelék * (1;7;) EN:210.8kcal ZS:6.0g TZS:1.6g SZH:33.0g CK:14.5g FH:5.3g SÓ:1.5g CA:64.8mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) 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 EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:81.3kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:12.0g CK:2.0g FH:2.2g SÓ:1.0g Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:275.2kcal ZS:7.2g TZS:2.5g SZH:41.0g CK:4.6g FH:9.5g SÓ:1.1g CA:108.0mg Darált csirke (mellfilé) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) 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 EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:154.9kcal ZS:5.3g TZS:1.1g SZH:20.5g CK:1.7g FH:5.6g SÓ:1.4g Húspuding (sertés) (1;3;7;) EN:408.0kcal ZS:29.9g TZS:11.9g SZH:16.5g CK:2.9g FH:17.8g SÓ:1.8g CA:43.2mg Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg

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

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/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 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Ebéd	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Darált virsli (6;) EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g				
Vacsora	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Kenyer 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Zöldséges szelet 0.07 kg allergénmentes EN:120.4kcal ZS:9.7g TZS:3.6g SZH:1.5g CK:0.2g FH:6.7g SÓ:1.5g Kenyer 0.09 KG (1;6;) 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;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyer 0.09 KG (1;6;) 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;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Sajtos párizsi 0.07 KG (7;) EN:128.8kcal ZS:11.1g TZS:3.6g SZH:0.7g CK:0.4g FH:9.3g SÓ:1.4g Kenyer 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyer 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Kenyer 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kenyer 0.09 KG (1;6;) 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;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg
Napi összesítés	EN: 2169.1 kcal; ZS: 60.0 g; TZS: 26.0 g; SZH: 317.7 g; CK: 97.3 g; FH: 77.7 g; SÓ: 11.8 g; CA: 627.0 mg;	EN: 2014.4 kcal; ZS: 48.6 g; TZS: 19.3 g; SZH: 291.2 g; CK: 87.5 g; FH: 86.8 g; SÓ: 11.9 g; CA: 544.8 mg;	EN: 2257.8 kcal; ZS: 68.7 g; TZS: 30.3 g; SZH: 333.6 g; CK: 111.3 g; FH: 64.9 g; SÓ: 9.0 g; CA: 624.0 mg;	EN: 2034.5 kcal; ZS: 54.8 g; TZS: 27.5 g; SZH: 294.6 g; CK: 77.7 g; FH: 88.4 g; SÓ: 10.1 g; CA: 795.2 mg;	EN: 2033.7 kcal; ZS: 77.5 g; TZS: 30.5 g; SZH: 251.8 g; CK: 57.7 g; FH: 73.3 g; SÓ: 10.3 g; CA: 939.8 mg;	EN: 1840.2 kcal; ZS: 33.5 g; TZS: 15.8 g; SZH: 286.5 g; CK: 87.1 g; FH: 85.1 g; SÓ: 9.5 g; CA: 753.0 mg;	EN: 2423.4 kcal; ZS: 89.8 g; TZS: 36.1 g; SZH: 310.4 g; CK: 57.9 g; FH: 86.7 g; SÓ: 10.3 g; CA: 752.4 mg;

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Reggeli	Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 0.36 CO (1;12;) EN:783.0kcal ZS:22.6g TZS:9.4g SZH:120.9g CK:7.8g FH:18.3g SÓ:1.8g Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg	Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g Diab. minijam(20g) 1.00 DB * Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g Tolnai sov.sajt 0.05 KG (7;) EN:108.5kcal ZS:5.0g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:300.0mg Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Búzakorpás diákrúd 4.00 DB (1;7;) EN:486.5kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:91.7g CK:3.8g FH:16.4g SÓ:2.3g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg
Tízórai	Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g	Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg	Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g CA:105.0mg	Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Húskrem topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Ebéd	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:143.1kcal ZS:5.5g TZS:1.0g SZH:17.3g CK:1.6g FH:5.4g SÓ:1.5g Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;) EN:260.4kcal ZS:16.3g TZS:5.2g SZH:14.0g FH:14.7g SÓ:1.1g Diab. almamártás/B * (1;7;) EN:145.5kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:20.3g CK:9.4g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:60.0mg Pirított dara (20g) (1;) EN:83.9kcal ZS:2.7g TZS:0.4g SZH:13.1g FH:1.7g SÓ:1.3g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Diab. köménym. leves (1;) EN:67.8kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:1.3g CA:0.0mg Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:230.4kcal ZS:5.5g TZS:1.2g SZH:31.4g CK:1.3g FH:10.7g SÓ:0.1g CA:30.0mg Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Burgonyapüre(200g) (7;) EN:260.9kcal ZS:8.8g TZS:4.3g SZH:39.3g CK:2.5g FH:6.7g SÓ:1.5g CA:60.0mg Diab. almalev/B * (1;7;) EN:86.1kcal ZS:3.8g TZS:2.6g SZH:10.7g CK:4.2g FH:1.5g SÓ:0.9g CA:21.6mg Sült virsli beteg (6;) EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Sertésragu leves* (1;3;) EN:142.3kcal ZS:4.3g TZS:1.4g SZH:8.8g CK:1.0g FH:16.0g SÓ:1.6g Diab. masánszky rizs/B * (3;7;) EN:330.2kcal ZS:12.7g TZS:5.6g SZH:43.6g CK:14.2g FH:10.5g SÓ:0.6g CA:180.0mg	Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Margarinaluska leves * v zöld (1;3;7;) EN:192.4kcal ZS:11.1g TZS:4.0g SZH:18.6g CK:1.7g FH:4.0g SÓ:1.4g Diab. sárgarépa főz. * (1;7;) EN:187.2kcal ZS:5.7g TZS:1.3g SZH:27.8g CK:6.8g FH:5.2g SÓ:1.6g CA:48.0mg Diab. almás piskóta * (1;3;) EN:135.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:23.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:81.3kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:12.0g CK:2.0g FH:2.2g SÓ:1.0g Párolt rizsköret (60g) EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.0g Kapros sertésragu (1;7;) EN:250.1kcal ZS:17.6g TZS:5.2g SZH:4.1g CK:0.5g FH:17.5g SÓ:1.1g CA:24.0mg	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Petr. burg. (250 g) EN:254.3kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:154.9kcal ZS:5.3g TZS:1.1g SZH:20.5g CK:1.7g FH:5.6g SÓ:1.4g Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g
Vacsora	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Zöldséges szelet 0.07 kg allergénmentes EN:120.4kcal ZS:9.7g TZS:3.6g SZH:1.5g CK:0.2g FH:6.7g SÓ:1.5g Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Telj. kiórl. gabonás diab. keksz 36 g * (1;6;9;) EN:147.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:23.4g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g	Korpo vit keksz(6db=0,24cs) 1.00 CO (1;12;) EN:195.8kcal ZS:5.7g TZS:2.3g SZH:30.2g CK:2.0g FH:4.6g SÓ:0.5g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Telj. kiórl. gabonás diab. keksz 36 g * (1;6;9;) EN:147.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:23.4g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Telj. kiórl. gabonás diab. keksz 36 g * (1;6;9;) EN:147.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:23.4g CK:0.5g FH:2.4g SÓ: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-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csilagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Vacsora	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Telj. kiórl. gabonás diab. keksz 36 g * (1;6;9;) 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;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g	Diab. minijam(20g) 1.00 DB * EN:23.8kcal SZH:5.4g CK:5.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Ropi 1cs (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Grill csirkemell (15 dkg) EN:204.2kcal ZS:7.6g TZS:1.8g FH:31.8g SÓ:1.1g Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Sajtos párizsi 0.07 KG (7;) EN:128.8kcal ZS:11.1g TZS:3.6g SZH:0.7g CK:0.4g FH:9.3g SÓ:1.4g	Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Ropi 1cs (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Korpovit keksz(6db=0,24cs) 0.24 CO (1;12;) EN:189.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:29.2g CK:1.9g FH:4.4g SÓ:0.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Diab. ostya (kakaós,citr.) * (1;3;6;7;) EN:217.6kcal ZS:13.6g TZS:8.4g SZH:18.4g CK:8.8g FH:4.4g SÓ:0.1g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Ropi 1cs (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg
Napi összesítés	EN: 1768.6 kcal; ZS: 63.1 g; TZS: 27.1 g; SZH: 223.7 g; CK: 47.7 g; FH: 65.1 g; SÓ: 9.9 g; CA: 345.0 mg;	EN: 1585.0 kcal; ZS: 49.6 g; TZS: 15.6 g; SZH: 195.8 g; CK: 28.1 g; FH: 76.5 g; SÓ: 9.9 g; CA: 270.0 mg;	EN: 2754.3 kcal; ZS: 104.9 g; TZS: 44.2 g; SZH: 326.4 g; CK: 32.8 g; FH: 111.1 g; SÓ: 11.7 g; CA: 561.6 mg;	EN: 1820.7 kcal; ZS: 59.3 g; TZS: 27.4 g; SZH: 226.6 g; CK: 49.0 g; FH: 84.4 g; SÓ: 7.2 g; CA: 600.0 mg;	EN: 1849.7 kcal; ZS: 60.6 g; TZS: 18.3 g; SZH: 236.4 g; CK: 24.1 g; FH: 77.5 g; SÓ: 10.0 g; CA: 333.0 mg;	EN: 1983.8 kcal; ZS: 74.2 g; TZS: 28.4 g; SZH: 229.6 g; CK: 31.0 g; FH: 90.5 g; SÓ: 9.5 g; CA: 744.0 mg;	EN: 1913.8 kcal; ZS: 59.2 g; TZS: 17.7 g; SZH: 253.7 g; CK: 33.8 g; FH: 81.8 g; SÓ: 11.1 g; CA: 244.0 mg;

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Reggeli	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
Ebéd	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) 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 EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;) EN:99.8kcal ZS:2.7g TZS:0.4g SZH:15.5g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.0g Só 0 almamártás/B (1;7;) EN:249.4kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:46.8g CK:33.5g FH:2.3g SÓ:0.0g CA:24.0mg Só 0 főtt sertéshús EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) 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 EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Só 0 párolt csirkemell (10 dkg) EN:102.6kcal ZS:2.3g TZS:0.8g FH:19.1g SÓ:0.1g Só 0 csurg. tojásleves (1;3;) EN:119.3kcal ZS:6.0g TZS:0.9g SZH:13.2g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:0.0g Só 0 zöldborsó főzelék * (1;7;) EN:299.0kcal ZS:5.6g TZS:1.1g SZH:41.4g CK:6.3g FH:15.6g SÓ:0.2g CA:21.6mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) 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 EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Só 0 sült burgonya (280g) EN:529.2kcal ZS:28.3g TZS:3.0g SZH:60.7g FH:8.3g Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g Almaleves/B (1;7;) EN:189.4kcal ZS:4.3g TZS:2.7g SZH:34.2g CK:26.1g FH:1.6g SÓ:0.9g CA:24.0mg Só 0 grill csirkecomb felső EN:368.8kcal ZS:29.0g TZS:9.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:24.8g SÓ:0.4g CA:0.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) 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 EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Só 0 sertésragu leves* (1;) EN:133.8kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:7.7g CK:0.8g FH:15.7g SÓ:0.1g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Só 0 sertésszelet (natúr) EN:135.7kcal ZS:9.5g TZS:2.3g FH:12.6g SÓ:0.1g Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;) EN:99.8kcal ZS:2.7g TZS:0.4g SZH:15.5g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.0g Só 0 sárgarépa főzelék * (1;7;) EN:235.5kcal ZS:6.2g TZS:1.6g SZH:37.7g CK:14.3g FH:6.3g SÓ:0.2g CA:64.8mg	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) 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 EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tükkör tojás (3;) EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.0g Só 0 párolt rizsköret (100g) EN:495.2kcal ZS:16.9g TZS:1.9g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.0g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) 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 EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Sült burgonya (280g) EN:571.7kcal ZS:28.4g TZS:3.0g SZH:69.9g FH:9.5g SÓ:1.5g Só 0 grill csirkecomb felső EN:368.8kcal ZS:29.0g TZS:9.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:24.8g SÓ:0.4g CA:0.0mg
Vacsora	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g

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

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

Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Vacsora	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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 EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Tolnai sov. sajt 0,07 kg (7;) EN:151.9kcal ZS:7.0g TZS:4.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:22.1g SÓ:0.8g CA:420.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Só 0 rántott sertésszelet (1;3;) EN:705.2kcal ZS:58.7g TZS:8.5g SZH:21.8g CK:0.2g FH:22.4g SÓ:0.5g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Só 0 rántott sertésszelet (1;3;) EN:705.2kcal ZS:58.7g TZS:8.5g SZH:21.8g CK:0.2g FH:22.4g SÓ:0.5g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0,1 KG (1;6;) EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0,1 KG (1;6;) EN:241.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:48.0g CK:1.6g FH:8.6g SÓ:1.5g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Só 0 rántott csirkecomb (felső) (1;3;) EN:723.3kcal ZS:63.8g TZS:10.3g SZH:19.7g CK:0.2g FH:16.3g SÓ:0.5g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 1509.2 kcal; ZS: 34.5 g; TZS: 15.3 g; SZH: 232.7 g; CK: 87.6 g; FH: 55.9 g; SÓ: 4.4 g; CA: 429.0 mg;	EN: 1642.0 kcal; ZS: 41.1 g; TZS: 16.3 g; SZH: 214.1 g; CK: 65.1 g; FH: 92.3 g; SÓ: 4.4 g; CA: 981.6 mg;	EN: 2046.6 kcal; ZS: 80.4 g; TZS: 23.5 g; SZH: 260.1 g; CK: 71.9 g; FH: 64.2 g; SÓ: 5.0 g; CA: 324.0 mg;	EN: 2119.6 kcal; ZS: 91.0 g; TZS: 25.2 g; SZH: 238.4 g; CK: 59.8 g; FH: 82.5 g; SÓ: 4.6 g; CA: 690.2 mg;	EN: 1560.0 kcal; ZS: 53.7 g; TZS: 17.5 g; SZH: 195.0 g; CK: 42.1 g; FH: 68.0 g; SÓ: 4.4 g; CA: 604.8 mg;	EN: 2234.0 kcal; ZS: 112.1 g; TZS: 22.7 g; SZH: 244.7 g; CK: 24.4 g; FH: 55.8 g; SÓ: 4.6 g; CA: 105.0 mg;	EN: 2005.5 kcal; ZS: 76.7 g; TZS: 21.2 g; SZH: 257.9 g; CK: 69.9 g; FH: 64.0 g; SÓ: 5.6 g; CA: 304.2 mg;

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Reggeli	Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Limonádé EN:101.9kcal SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Limonádé EN:101.9kcal SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Limonádé EN:101.9kcal SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g CA:300.0mg Babapiskóta 0,05 kg (1;3;) EN:204.0kcal ZS:2.1g SZH:41.6g CK:18.7g FH:4.6g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g CA:300.0mg Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Limonádé EN:101.9kcal SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg Limonádé EN:101.9kcal SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;) EN:123.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g SZH:2.3g CK:2.3g FH:6.0g SÓ:1.0g CA:210.0mg	Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g CA:300.0mg Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg Limonádé EN:101.9kcal SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vízes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g
Ebéd	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Sós burgonya (150 g) EN:153.0kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:1.5g Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:143.1kcal ZS:5.5g TZS:1.0g SZH:17.3g CK:1.6g FH:5.4g SÓ:1.5g Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Párolt csirke(mell) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.4g Köménymagleves (1;) EN:110.9kcal ZS:5.2g TZS:0.8g SZH:12.7g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:313.6kcal ZS:10.4g TZS:4.0g SZH:38.4g CK:10.4g FH:13.5g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:143.1kcal ZS:5.5g TZS:1.0g SZH:17.3g CK:1.6g FH:5.4g SÓ:1.5g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Sertésragu leves* (1;3;) EN:142.3kcal ZS:4.3g TZS:1.4g SZH:8.8g CK:1.0g FH:16.0g SÓ:1.6g Tejberizs (kakaóval) (7;) EN:441.7kcal ZS:9.4g TZS:6.6g SZH:74.8g CK:42.2g FH:14.8g SÓ:0.3g CA:390.2mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Párolt karfiol * EN:115.4kcal ZS:6.4g TZS:1.0g SZH:5.3g CK:4.5g FH:6.0g SÓ:1.4g Margaringaluska leves * zöld (1;3;7;) EN:192.4kcal ZS:11.1g TZS:4.0g SZH:18.6g CK:1.7g FH:4.0g SÓ:1.4g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Párolt csirke(mell) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.4g Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:81.3kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:12.0g CK:2.0g FH:2.2g SÓ:1.0g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:154.9kcal ZS:5.3g TZS:1.1g SZH:20.5g CK:1.7g FH:5.6g 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-Csilagfűt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Ebéd	Őszib.mártás/B (fruktóz szeg. (1;7;)) EN:209.9kcal ZS:6.2g TZS:4.1g SZH:37.5g CK:24.6g FH:3.1g SÓ:0.5g CA:36.0mg	Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g			Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g
Vacsora	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Zöldséges szelet 0.07 kg allergénmentes EN:120.4kcal ZS:9.7g TZS:3.6g SZH:1.5g CK:0.2g FH:6.7g SÓ:1.5g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) 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 EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	Grill csirkemell (15 dkg) EN:204.2kcal ZS:7.6g TZS:1.8g FH:31.8g SÓ:1.1g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g
	Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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 EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg	Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg
	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g			Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g			
Napi összesítés	EN: 1944.0 kcal; ZS: 40.5 g; TZS: 20.2 g; SZH: 306.2 g; CK: 75.4 g; FH: 82.0 g; SÓ: 10.8 g; CA: 441.0 mg;	EN: 2210.9 kcal; ZS: 64.3 g; TZS: 26.3 g; SZH: 302.4 g; CK: 76.9 g; FH: 92.3 g; SÓ: 14.3 g; CA: 420.0 mg;	EN: 2457.4 kcal; ZS: 92.6 g; TZS: 32.2 g; SZH: 269.8 g; CK: 59.0 g; FH: 125.5 g; SÓ: 12.6 g; CA: 724.0 mg;	EN: 2393.8 kcal; ZS: 59.2 g; TZS: 29.0 g; SZH: 365.8 g; CK: 104.3 g; FH: 93.5 g; SÓ: 10.4 g; CA: 690.2 mg;	EN: 1951.8 kcal; ZS: 60.8 g; TZS: 23.6 g; SZH: 240.4 g; CK: 54.8 g; FH: 96.0 g; SÓ: 10.3 g; CA: 720.0 mg;	EN: 2164.3 kcal; ZS: 38.3 g; TZS: 17.1 g; SZH: 352.4 g; CK: 85.0 g; FH: 94.2 g; SÓ: 13.7 g; CA: 750.0 mg;	EN: 2127.9 kcal; ZS: 63.9 g; TZS: 19.8 g; SZH: 297.4 g; CK: 71.2 g; FH: 81.2 g; SÓ: 10.0 g; CA: 484.2 mg;

GasztVital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Gluténmentes	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Tehéntúró (25 dkg) 0.08 KG (7;) EN:112.0kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:2.9g CK:2.9g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:64.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Hamlett 1.00 CS EN:377.0kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:78.3g CK:0.8g FH:8.0g SÓ:0.0g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g
Gluténmentes	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g G.G. pulykaragu leves (comb) EN:207.8kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:9.9g CK:0.9g FH:16.3g SÓ:1.7g G.G. húsgombóc (diéta) (20 g rizs) (3;) EN:179.6kcal ZS:7.3g TZS:1.5g SZH:15.5g FH:12.5g SÓ:1.6g G.G. almamártás/B * (7;) EN:135.8kcal ZS:2.9g TZS:2.0g SZH:25.3g CK:9.9g FH:1.6g SÓ:1.3g CA:36.0mg G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g G.G. bakonyi sertésszelet (7;) EN:288.5kcal ZS:19.5g TZS:7.2g SZH:5.7g CK:0.7g FH:21.1g SÓ:2.0g CA:30.6mg G.G. tésztaköret EN:311.2kcal ZS:8.9g TZS:1.0g SZH:53.1g CK:0.6g FH:3.7g SÓ:1.4g G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g G.G. paradicsom leves/K EN:174.2kcal ZS:6.1g TZS:0.7g SZH:27.8g CK:13.7g FH:1.7g SÓ:1.5g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Törtburgonya (280 g) EN:397.0kcal ZS:11.7g TZS:1.2g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g G.G. almalevés/B -Bet- (7;) EN:156.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:28.3g CK:20.5g FH:0.8g SÓ:1.1g CA:21.6mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g G.G. sertésragu leves* EN:182.3kcal ZS:8.2g TZS:1.8g SZH:10.6g CK:0.9g FH:15.4g SÓ:1.6g Tejberizs szórás 0 (7;) EN:465.2kcal ZS:9.1g TZS:6.5g SZH:80.5g CK:34.0g FH:16.1g SÓ:0.3g CA:384.0mg G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	G.G. zöldségleves* EN:106.5kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:14.1g CK:2.0g FH:1.7g SÓ:1.5g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g G.G. ízes palacsinta 1db/adag (3;7;) EN:386.1kcal ZS:21.0g TZS:3.5g SZH:45.0g CK:20.2g FH:3.5g SÓ:1.6g CA:72.0mg G.G. sárgarépa főzelék* (7;) EN:223.3kcal ZS:6.0g TZS:1.6g SZH:37.6g CK:14.2g FH:4.3g SÓ:1.9g CA:64.8mg G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g G.G. karalábéleves* (7;) EN:72.4kcal ZS:4.8g TZS:0.8g SZH:4.1g CK:4.0g FH:2.0g SÓ:1.5g CA:21.6mg Párolt csirke(mell) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.4g Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Petr. burg. (250 g) EN:254.3kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:1.5g G.G. zellerkrémleves* (7;9;) EN:108.0kcal ZS:7.3g TZS:2.5g SZH:8.1g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:1.7g CA:38.4mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g

GasztVital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Gluténmentes			G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g			G.G. kenyér/házi/ 300g EN:977.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:230.6g CK:18.8g FH:9.2g SÓ:6.5g	
Gluténmentes	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zöldséges szelet 0.07 kg allergénmentes EN:120.4kcal ZS:9.7g TZS:3.6g SZH:1.5g CK:0.2g FH:6.7g SÓ:1.5g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Kockasajt (8 db-os) 2.00 DB (7;) EN:123.0kcal ZS:10.0g TZS:6.5g SZH:2.3g CK:2.3g FH:6.0g SÓ:1.0g CA:210.0mg	Grill csirkemell (15 dkg) EN:204.2kcal ZS:7.6g TZS:1.8g FH:31.8g SÓ:1.1g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Sajtos párizsi 0.07 KG (7;) EN:128.8kcal ZS:11.1g TZS:3.6g SZH:0.7g CK:0.4g FH:9.3g SÓ:1.4g	Kefir 150g 1.00 DB (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg	Húskrém topp.50 g. 1.00 DB EN:164.5kcal ZS:15.4g TZS:2.8g SZH:2.3g FH:4.1g SÓ:0.6g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 1975.4 kcal; ZS: 47.2 g; TZS: 18.2 g; SZH: 322.4 g; CK: 62.1 g; FH: 60.3 g; SÓ: 13.5 g; CA: 441.0 mg;	EN: 2769.3 kcal; ZS: 73.5 g; TZS: 27.6 g; SZH: 453.5 g; CK: 82.3 g; FH: 65.6 g; SÓ: 14.1 g; CA: 540.6 mg;	EN: 2532.4 kcal; ZS: 81.4 g; TZS: 24.6 g; SZH: 353.9 g; CK: 62.1 g; FH: 88.9 g; SÓ: 13.2 g; CA: 85.6 mg;	EN: 2298.7 kcal; ZS: 55.3 g; TZS: 23.0 g; SZH: 370.8 g; CK: 95.3 g; FH: 75.4 g; SÓ: 10.4 g; CA: 924.0 mg;	EN: 2811.8 kcal; ZS: 77.2 g; TZS: 26.0 g; SZH: 431.8 g; CK: 74.8 g; FH: 87.7 g; SÓ: 14.5 g; CA: 1036.8 mg;	EN: 2138.2 kcal; ZS: 46.1 g; TZS: 13.5 g; SZH: 367.0 g; CK: 65.5 g; FH: 56.9 g; SÓ: 12.2 g; CA: 366.6 mg;	EN: 2394.9 kcal; ZS: 75.9 g; TZS: 25.4 g; SZH: 365.1 g; CK: 98.0 g; FH: 59.5 g; SÓ: 13.3 g; CA: 342.6 mg;

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Reggeli	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g Limonádé EN:101.9kcal SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Limonádé EN:101.9kcal SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Limonádé EN:101.9kcal SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g Limonádé EN:101.9kcal SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Limonádé EN:101.9kcal SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g Ropi 1csg (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g Limonádé EN:101.9kcal SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Ebéd	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:143.1kcal ZS:5.5g TZS:1.0g SZH:17.3g CK:1.6g FH:5.4g SÓ:1.5g Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g Diab. tej 0 őszibarackmárt/B (1;) EN:104.9kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:25.1g CK:13.3g FH:1.9g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Párolt csirke(mell) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Köménymagleves (1;) EN:110.9kcal ZS:5.2g TZS:0.8g SZH:12.7g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg Diab. tej 0 zöldborsófőz * (1;) EN:229.5kcal ZS:5.0g TZS:0.7g SZH:30.1g CK:0.0g FH:12.1g SÓ:1.5g Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:143.1kcal ZS:5.5g TZS:1.0g SZH:17.3g CK:1.6g FH:5.4g SÓ:1.5g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Tej 0 burgonyapüre (280 g) EN:297.5kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Sertésragu leves* (1;3;) EN:142.3kcal ZS:4.3g TZS:1.4g SZH:8.8g CK:1.0g FH:16.0g SÓ:1.6g Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Párolt karfiol * EN:115.4kcal ZS:6.4g TZS:1.0g SZH:5.3g CK:4.5g FH:6.0g SÓ:1.4g Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:81.3kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:12.0g CK:2.0g FH:2.2g SÓ:1.0g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Párolt csirke(mell) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.4g Tej 0 karalábéleves * (1;) EN:87.6kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:8.9g CK:2.5g FH:2.0g SÓ:1.5g Diab. tej 0 sóska márt. * (1;) EN:111.8kcal ZS:4.3g TZS:0.7g SZH:14.4g CK:0.3g FH:2.6g SÓ:1.0g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Tej 0 zellerkrémleves* (1;9;) EN:113.6kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:8.8g CK:1.4g FH:2.0g SÓ:1.7g Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g
Vacsora	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldséges szelet 0.07 kg allergénmentes EN:120.4kcal ZS:9.7g TZS:3.6g SZH:1.5g CK:0.2g FH:6.7g SÓ:1.5g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	Grill csirkemell (15 dkg) EN:204.2kcal ZS:7.6g TZS:1.8g FH:31.8g SÓ:1.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg 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-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. * - édesítésszármazékot tartalmaz.

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

Lapszám: 11 / 26

Nyomtatva: 2025.09.30. 13:04

GasztViTál	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Vacsora	Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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 EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Trappista sajt 0,07 KG (7;) EN:207.9kcal ZS:15.1g TZS:9.8g SZH:1.1g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:1.4g CA:455.0mg	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g		Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 1604.4 kcal; ZS: 32.3 g; TZS: 12.7 g; SZH: 251.4 g; CK: 56.3 g; FH: 70.8 g; SÓ: 9.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1644.2 kcal; ZS: 46.2 g; TZS: 15.9 g; SZH: 220.3 g; CK: 26.5 g; FH: 75.1 g; SÓ: 11.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2340.7 kcal; ZS: 75.6 g; TZS: 25.1 g; SZH: 298.8 g; CK: 25.7 g; FH: 109.6 g; SÓ: 12.3 g;	EN: 2233.1 kcal; ZS: 86.0 g; TZS: 31.5 g; SZH: 268.4 g; CK: 43.8 g; FH: 90.9 g; SÓ: 12.4 g;	EN: 1742.7 kcal; ZS: 55.9 g; TZS: 23.7 g; SZH: 217.7 g; CK: 41.5 g; FH: 81.7 g; SÓ: 10.2 g; CA: 455.0 mg;	EN: 1631.0 kcal; ZS: 42.9 g; TZS: 15.7 g; SZH: 231.0 g; CK: 36.3 g; FH: 71.4 g; SÓ: 13.6 g;	EN: 1899.4 kcal; ZS: 59.5 g; TZS: 19.1 g; SZH: 268.3 g; CK: 38.0 g; FH: 66.8 g; SÓ: 11.4 g;

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Reggeli	Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Húskrem topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:95.4kcal ZS:10.8g TZS:5.0g SÓ:0.1g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Húskrem topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Ebéd	Rizsleves/* Bet. (1;) EN:96.1kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:14.7g CK:0.9g FH:2.1g SÓ:1.0g Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g Tej 0 almamártás/B (1;) EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Köménymaglevés (1;) EN:110.9kcal ZS:5.2g TZS:0.8g SZH:12.7g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg Tej 0 zöldborsó főzelék * (1;) EN:213.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:30.5g CK:5.4g FH:9.1g SÓ:1.4g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g Tej 0 almaleves/B (1;) EN:146.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:33.7g CK:27.6g FH:0.8g SÓ:0.9g CA:0.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Tej 0 burgonyapüre (280 g) EN:297.5kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Sertésragu leves* (tészta 0) EN:105.8kcal ZS:3.9g TZS:1.3g SZH:2.0g CK:0.6g FH:14.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:109.5kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:18.5g CK:2.4g FH:2.8g SÓ:1.0g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Tej 0 sárgarépafőz. * (1;) EN:192.8kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:33.0g CK:12.0g FH:3.9g SÓ:1.6g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Párolt csirke(mell) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.4g Rizsleves/* Bet. (1;) EN:96.1kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:14.7g CK:0.9g FH:2.1g SÓ:1.0g Tej 0 parajfőzelék * (1;) EN:115.0kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:13.9g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:1.4g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:109.5kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:18.5g CK:2.4g FH:2.8g SÓ:1.0g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g
Vacsora	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Zöldséges szelet 0.07 kg allergénmentes EN:120.4kcal ZS:9.7g TZS:3.6g SZH:1.5g CK:0.2g FH:6.7g SÓ:1.5g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Grill csirkemell (15 dkg) EN:204.2kcal ZS:7.6g TZS:1.8g FH:31.8g SÓ:1.1g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg 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-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)

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Vacsora	Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 1744.2 kcal; ZS: 33.7 g; TZS: 11.5 g; SZH: 280.9 g; CK: 78.8 g; FH: 67.0 g; SÓ: 10.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1683.4 kcal; ZS: 55.0 g; TZS: 18.1 g; SZH: 216.7 g; CK: 23.4 g; FH: 72.1 g; SÓ: 10.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2177.7 kcal; ZS: 72.6 g; TZS: 26.0 g; SZH: 277.9 g; CK: 63.8 g; FH: 91.8 g; SÓ: 9.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2006.0 kcal; ZS: 69.8 g; TZS: 22.9 g; SZH: 256.1 g; CK: 32.4 g; FH: 86.7 g; SÓ: 10.9 g;	EN: 1508.9 kcal; ZS: 29.9 g; TZS: 9.4 g; SZH: 239.7 g; CK: 56.9 g; FH: 60.2 g; SÓ: 9.9 g;	EN: 1568.8 kcal; ZS: 45.3 g; TZS: 13.5 g; SZH: 214.5 g; CK: 36.8 g; FH: 65.1 g; SÓ: 10.9 g;	EN: 1793.3 kcal; ZS: 52.6 g; TZS: 17.4 g; SZH: 259.6 g; CK: 27.6 g; FH: 65.0 g; SÓ: 10.4 g;

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Reggeli	Májkрем 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Húskрем topp.30 g 1.00 D (1;6;9;10;) EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Húskрем topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Ebéd	Rizsleves/* Bet. (1;) EN:96.1kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:14.7g CK:0.9g FH:2.1g SÓ:1.0g Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g Tej 0 almamártás/B (1;) EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Köménymaglevles (1;) EN:110.9kcal ZS:5.2g TZS:0.8g SZH:12.7g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg Tej 0 zöldborsó főzelék * (1;) EN:213.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:30.5g CK:5.4g FH:9.1g SÓ:1.4g CA:0.0mg Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Őszibarack bef.lefelezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g CA:0.0mg Tej 0 almaleves/B (1;) EN:146.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:33.7g CK:27.6g FH:0.8g SÓ:0.9g CA:0.0mg Tej 0 burgonyapüre (280 g) EN:297.5kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g Darált csirkecomb felső EN:198.9kcal ZS:14.9g TZS:5.2g SZH:0.3g FH:14.8g SÓ:0.3g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Sertésragu leves* (tészta 0) EN:105.8kcal ZS:3.9g TZS:1.3g SZH:2.0g CK:0.6g FH:14.7g SÓ:1.1g Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g Tej 0 zellermártás * (1;9;) EN:143.2kcal ZS:7.2g TZS:0.8g SZH:14.7g CK:1.6g FH:2.9g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:109.5kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:18.5g CK:2.4g FH:2.8g SÓ:1.0g Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g Tej 0 sárgarépa-főz. * (1;) EN:192.8kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:33.0g CK:12.0g FH:3.9g SÓ:1.6g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Rizsleves/* Bet. (1;) EN:96.1kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:14.7g CK:0.9g FH:2.1g SÓ:1.0g Tej 0 parajfőzelék * (1;) EN:115.0kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:13.9g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:1.4g Darált csirke (mellfilé) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:0.1g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Daraleves *mir.zöld* (1;) EN:109.5kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:18.5g CK:2.4g FH:2.8g SÓ:1.0g Darált sertéshús EN:108.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g FH:16.4g SÓ:1.0g Tej 0 burgonyapüre (280 g) EN:297.5kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g Őszibarack bef.lefelezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g
Vacsora	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Zöldséges szelet 0.07 kg allergénmentes EN:120.4kcal ZS:9.7g TZS:3.6g SZH:1.5g CK:0.2g FH:6.7g SÓ:1.5g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Májkрем 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) 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 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, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 15 / 26

Nyomtatva: 2025.09.30. 13:04

Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Vacsora	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Grill csirkemell (15 dkg) EN:204.2kcal ZS:7.6g TZS:1.8g FH:31.8g SÓ:1.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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 EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 1695.6 kcal; ZS: 32.7 g; TZS: 11.3 g; SZH: 273.9 g; CK: 78.8 g; FH: 64.5 g; SÓ: 11.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1625.9 kcal; ZS: 47.3 g; TZS: 15.7 g; SZH: 223.3 g; CK: 35.3 g; FH: 65.6 g; SÓ: 10.6 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1962.9 kcal; ZS: 52.0 g; TZS: 20.1 g; SZH: 281.6 g; CK: 73.6 g; FH: 81.7 g; SÓ: 8.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1554.3 kcal; ZS: 54.0 g; TZS: 19.8 g; SZH: 187.8 g; CK: 35.3 g; FH: 71.4 g; SÓ: 10.2 g;	EN: 1492.8 kcal; ZS: 26.9 g; TZS: 9.5 g; SZH: 246.3 g; CK: 68.9 g; FH: 55.2 g; SÓ: 9.3 g;	EN: 1533.8 kcal; ZS: 44.9 g; TZS: 13.5 g; SZH: 207.5 g; CK: 36.8 g; FH: 64.7 g; SÓ: 9.5 g;	EN: 1690.7 kcal; ZS: 37.4 g; TZS: 14.9 g; SZH: 270.5 g; CK: 37.1 g; FH: 63.1 g; SÓ: 9.4 g;

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Reggeli	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Túró Rudi nat. (30 g glutén 0) 1.00 DB (6;7;) EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Köményes sajt 0,05 kg (7;) EN:134.0kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.5g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Húskrem topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg Harcsa pást. paradicsomos 50 g (4;) EN:168.0kcal ZS:15.3g TZS:2.0g SZH:3.1g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g
Ebéd	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) 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 EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:143.1kcal ZS:5.5g TZS:1.0g SZH:17.3g CK:1.6g FH:5.4g SÓ:1.5g Rakott karfiol * (1;3;7;) EN:473.0kcal ZS:26.5g TZS:8.8g SZH:35.4g CK:5.8g FH:20.0g SÓ:1.7g CA:54.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) 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 EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Köménymagleves (1;) EN:110.9kcal ZS:5.2g TZS:0.8g SZH:12.7g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:313.6kcal ZS:10.4g TZS:4.0g SZH:38.4g CK:10.4g FH:13.5g SÓ:1.6g CA:120.0mg Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) 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 EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Zöldséges bulgur (1;) EN:216.6kcal ZS:9.0g TZS:0.9g SZH:28.3g CK:5.7g FH:5.1g SÓ:1.5g Karfiol leves * (1;7;) EN:143.4kcal ZS:8.7g TZS:3.1g SZH:10.9g CK:2.1g FH:3.9g SÓ:1.5g CA:21.6mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) 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 EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Fahéjas szórat EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kölesfelfújt (3;7;) EN:445.3kcal ZS:12.0g TZS:6.3g SZH:69.7g CK:32.1g FH:13.7g SÓ:1.1g CA:240.0mg Magyaros csirkeragu leves (1;3;) EN:227.3kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:17.9g CK:0.4g FH:14.0g SÓ:1.9g CA:9.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) 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 EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Margarinaluska leves * vzőld (1;3;7;) EN:192.4kcal ZS:11.1g TZS:4.0g SZH:18.6g CK:1.7g FH:4.0g SÓ:1.4g Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:314.7kcal ZS:23.0g TZS:6.0g SZH:11.8g CK:0.3g FH:15.0g SÓ:1.9g Sárgarépa főzelék * (1;7;) EN:210.8kcal ZS:6.0g TZS:1.6g SZH:33.0g CK:14.5g FH:5.3g SÓ:1.5g CA:64.8mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) 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 EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:81.3kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:12.0g CK:2.0g FH:2.2g SÓ:1.0g Csikós tokány (lapocka) Gy. (1;7;) EN:317.8kcal ZS:27.1g TZS:11.4g SZH:4.9g CK:0.4g FH:13.3g SÓ:1.9g CA:18.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) 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 EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g Zellerkrémleves* (1;7;9;) EN:170.4kcal ZS:11.4g TZS:5.1g SZH:11.1g CK:3.6g FH:3.9g SÓ:1.7g CA:36.0mg Pírtott tarhonya (90gr) (1;) EN:293.5kcal ZS:9.9g TZS:1.2g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g 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, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.



	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Ebéd		Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Sült virsli beteg (6;) EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g				Lecsós csirkemáj EN:131.5kcal ZS:8.3g TZS:1.5g SZH:3.5g CK:0.0g FH:9.8g SÓ:1.6g
Vacsora	Soproni felv. 0.07 KG allergénmentes EN:162.4kcal ZS:13.3g TZS:5.5g SZH:2.3g CK:1.0g FH:8.4g SÓ:1.5g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zöldséges szelet 0.07 kg allergénmentes EN:120.4kcal ZS:9.7g TZS:3.6g SZH:1.5g CK:0.2g FH:6.7g SÓ:1.5g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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 EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Sajtos párizsi 0.07 KG (7;) EN:128.8kcal ZS:11.1g TZS:3.6g SZH:0.7g CK:0.4g FH:9.3g SÓ:1.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Trappista sajt 0,07 KG (7;) EN:207.9kcal ZS:15.1g TZS:9.8g SZH:1.1g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:1.4g CA:455.0mg	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 1913.2 kcal; ZS: 69.8 g; TZS: 27.4 g; SZH: 238.7 g; CK: 45.9 g; FH: 71.6 g; SÓ: 9.8 g; CA: 459.0 mg;	EN: 2055.3 kcal; ZS: 65.2 g; TZS: 23.7 g; SZH: 268.0 g; CK: 67.4 g; FH: 88.5 g; SÓ: 11.8 g; CA: 420.0 mg;	EN: 2058.3 kcal; ZS: 80.5 g; TZS: 32.0 g; SZH: 246.1 g; CK: 66.7 g; FH: 76.8 g; SÓ: 11.3 g; CA: 861.6 mg;	EN: 1986.4 kcal; ZS: 54.9 g; TZS: 22.2 g; SZH: 284.6 g; CK: 81.8 g; FH: 80.0 g; SÓ: 9.3 g; CA: 729.0 mg;	EN: 2149.8 kcal; ZS: 78.8 g; TZS: 31.4 g; SZH: 267.7 g; CK: 74.4 g; FH: 81.4 g; SÓ: 10.8 g; CA: 819.8 mg;	EN: 2077.6 kcal; ZS: 54.0 g; TZS: 23.8 g; SZH: 319.1 g; CK: 72.9 g; FH: 71.0 g; SÓ: 11.4 g; CA: 423.0 mg;	EN: 2037.5 kcal; ZS: 80.2 g; TZS: 23.0 g; SZH: 251.0 g; CK: 59.3 g; FH: 66.8 g; SÓ: 10.3 g; CA: 340.2 mg;

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Reggeli	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Túró Rudi nat. (30 g glutén 0) 1.00 DB (6;7;) EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Karamell (2,5 dl) (7;) EN:225.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:32.5g CK:32.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Trappista sajt 0.05 KG (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g CA:325.0mg Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Tej (2,5 dl) (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Gabonapehely (5dkg+3dl tej) (1;6;7;) EN:362.5kcal ZS:10.0g TZS:6.8g SZH:53.5g CK:28.9g FH:13.8g SÓ:0.6g CA:360.0mg Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Joghurt natúr 1.00 DB (7;) EN:58.5kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:3.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Csokistej (2,5 dl) * (7;) EN:239.6kcal ZS:7.2g TZS:5.1g SZH:34.1g CK:34.1g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tejeskávé (2,5 dl) (1;7;) EN:242.6kcal ZS:7.1g TZS:5.0g SZH:35.8g CK:32.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kakaó 2,5 dl (7;) EN:228.0kcal ZS:7.6g TZS:5.4g SZH:30.8g CK:30.5g FH:8.8g SÓ:0.3g CA:304.2mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg Vizes zsemle 1.00 DB (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g
Ebéd	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:143.1kcal ZS:5.5g TZS:1.0g SZH:17.3g CK:1.6g FH:5.4g SÓ:1.5g Rakott karfiol * (1;3;7;) EN:473.0kcal ZS:26.5g TZS:8.8g SZH:35.4g CK:5.8g FH:20.0g SÓ:1.7g CA:54.0mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) 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 EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Főtt száraztészta (szarvacska) (1;) EN:320.3kcal ZS:9.1g TZS:1.2g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:1.5g Paradicsomleves/K (1;9;) EN:240.1kcal ZS:6.4g TZS:0.7g SZH:41.3g CK:25.5g FH:3.9g SÓ:1.5g Gombás sertéstokány Gy. (1;7;) EN:277.7kcal ZS:22.8g TZS:7.1g SZH:5.8g CK:0.5g FH:12.0g SÓ:1.4g CA:29.7mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) 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 EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Zöldséges bulgur (1;) EN:216.6kcal ZS:9.0g TZS:0.9g SZH:28.3g CK:5.7g FH:5.1g SÓ:1.5g Karfiol leves * (1;7;) EN:143.4kcal ZS:8.7g TZS:3.1g SZH:10.9g CK:2.1g FH:3.9g SÓ:1.5g CA:21.6mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) 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 EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kölesfelfújt (3;7;) EN:445.3kcal ZS:12.0g TZS:6.3g SZH:69.7g CK:32.1g FH:13.7g SÓ:1.1g CA:240.0mg Vanília sodó (por) (7;) EN:224.3kcal ZS:4.2g TZS:3.0g SZH:41.8g CK:33.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Magyaros csirkeragu leves (1;3;) EN:227.3kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:17.9g CK:0.4g FH:14.0g SÓ:1.9g CA:9.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) 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 EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Margaringaluska leves * v. zöld (1;3;7;) EN:192.4kcal ZS:11.1g TZS:4.0g SZH:18.6g CK:1.7g FH:4.0g SÓ:1.4g Vagdalt (1;3;6;) EN:335.0kcal ZS:25.0g TZS:6.7g SZH:10.9g CK:0.2g FH:16.5g SÓ:1.8g Kelkáposzta főzelék/F (1;) EN:230.5kcal ZS:5.5g TZS:0.6g SZH:33.7g CK:0.0g FH:10.6g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) 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 EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:81.3kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:12.0g CK:2.0g FH:2.2g SÓ:1.0g Csikós tokány (lapocka) (1;7;) EN:435.7kcal ZS:36.1g TZS:15.4g SZH:6.3g CK:0.7g FH:20.9g SÓ:2.1g CA:36.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) 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 EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g Zellerkrémleves* (1;7;9;) EN:170.4kcal ZS:11.4g TZS:5.1g SZH:11.1g CK:3.6g FH:3.9g SÓ:1.7g CA:36.0mg Pírtott tarhonya (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g

Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Ebéd			Sült virsli beteg (6;) EN:298.1kcal ZS:28.4g TZS:8.8g SZH:1.8g FH:8.8g SÓ:1.8g				Lecsós csirkemáj EN:131.5kcal ZS:8.3g TZS:1.5g SZH:3.5g CK:0.0g FH:9.8g SÓ:1.6g
Vacsora	Soproni felv. 0.07 KG allergénmentes EN:162.4kcal ZS:13.3g TZS:5.5g SZH:2.3g CK:1.0g FH:8.4g SÓ:1.5g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zala felv. 0.07 KG allergénmentes EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Tej (poharas) 0,2 1.00 DB (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Trappista sajt 0,07 KG (7;) EN:207.9kcal ZS:15.1g TZS:9.8g SZH:1.1g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:1.4g CA:455.0mg	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Krémsajt (tömlős 100g) 1.00 DB (7;) EN:194.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:7.0g CK:5.0g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:575.0mg
Napi összesítés	EN: 1956.7 kcal; ZS: 68.1 g; TZS: 30.4 g; SZH: 250.5 g; CK: 56.9 g; FH: 74.5 g; SÓ: 9.8 g; CA: 459.0 mg;	EN: 2198.3 kcal; ZS: 76.9 g; TZS: 24.5 g; SZH: 298.1 g; CK: 78.7 g; FH: 71.6 g; SÓ: 10.8 g; CA: 329.7 mg;	EN: 1974.3 kcal; ZS: 85.3 g; TZS: 30.7 g; SZH: 222.9 g; CK: 36.3 g; FH: 71.9 g; SÓ: 11.5 g; CA: 886.6 mg;	EN: 2457.9 kcal; ZS: 62.0 g; TZS: 29.5 g; SZH: 369.1 g; CK: 135.3 g; FH: 94.4 g; SÓ: 10.0 g; CA: 1269.0 mg;	EN: 2139.6 kcal; ZS: 76.7 g; TZS: 29.9 g; SZH: 270.3 g; CK: 53.8 g; FH: 83.9 g; SÓ: 10.3 g; CA: 755.0 mg;	EN: 2226.6 kcal; ZS: 71.1 g; TZS: 30.9 g; SZH: 314.0 g; CK: 60.4 g; FH: 77.6 g; SÓ: 10.9 g; CA: 441.0 mg;	EN: 2243.6 kcal; ZS: 81.7 g; TZS: 30.0 g; SZH: 291.4 g; CK: 66.1 g; FH: 77.6 g; SÓ: 9.3 g; CA: 971.9 mg;

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Reggeli	Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g	Húskrém topp.30 g 1.00 D (1;12;) EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	Májkrém 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g	Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g
	Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g	Trappista sajt 0.05 KG (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g CA:325.0mg	Háztartási keksz 0.05 KG (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g SÓ:0.4g	Háztartási keksz 0.10 KG (1;12;) EN:401.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:76.0g CK:18.4g FH:8.8g SÓ:0.9g	Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Ropi 1cs (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g
	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Ropi 1cs (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Ropi 1cs (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Ropi 1cs (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Ropi 1cs (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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;) 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;) 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;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Ropi 1cs (1;7;) EN:183.6kcal ZS:2.5g SZH:33.9g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:2.0g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kockasajt (8 db-os) 1.00 DB (7;) EN:61.5kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:0.5g CA:105.0mg
	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g				Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g		
Ebéd	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:143.1kcal ZS:5.5g TZS:1.0g SZH:17.3g CK:1.6g FH:5.4g SÓ:1.5g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g
	Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;) EN:260.4kcal ZS:16.3g TZS:5.2g SZH:14.0g FH:14.7g SÓ:1.1g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
	Tej 0 almamártás/B (1;) EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Köménymaglevés (1;) EN:110.9kcal ZS:5.2g TZS:0.8g SZH:12.7g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g	Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g	Párolt csirke(mell) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.4g	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g
	Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g	Tej 0 zöldborsó főzelék * (1;) EN:213.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:30.5g CK:5.4g FH:9.1g SÓ:1.4g	Tej 0 almaleves/B (1;) EN:146.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:33.7g CK:27.6g FH:0.8g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Sertésragu leves* (1;3;) EN:142.3kcal ZS:4.3g TZS:1.4g SZH:8.8g CK:1.0g FH:16.0g SÓ:1.6g	Zöldséglevés (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:81.3kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:12.0g CK:2.0g FH:2.2g SÓ:1.0g	Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g	Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g
	Búzakorpás diákrúd 1.00 DB (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g	Tej 0 sárgarépa főz.* (1;) EN:192.8kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:33.0g CK:12.0g FH:3.9g SÓ:1.6g	Zöldséglevés (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:81.3kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:12.0g CK:2.0g FH:2.2g SÓ:1.0g	Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:154.9kcal ZS:5.3g TZS:1.1g SZH:20.5g CK:1.7g FH:5.6g 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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 21 / 26

Nyomtatva: 2025.09.30. 13:04

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Ebéd	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.9g	Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Tej 0 burgonyapüre (280 g) EN:297.5kcal ZS:0.7g SZH:64.4g FH:8.8g SÓ:1.5g	Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g		Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g
Vacsora	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Zöldséges szelet 0.07 kg allergénmentes EN:120.4kcal ZS:9.7g TZS:3.6g SZH:1.5g CK:0.2g FH:6.7g SÓ:1.5g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Grill csirkemell (15 dkg) EN:204.2kcal ZS:7.6g TZS:1.8g FH:31.8g SÓ:1.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Köményes sajt 0,07 kg (7;) EN:187.6kcal ZS:11.2g TZS:7.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:1.1g CA:420.0mg	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) EN:60.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:3.0g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:2.0g Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Baromfi párizsi rúd 0.07 kg eF-eF allergénmentes EN:142.1kcal ZS:11.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:1.4g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 2138.5 kcal; ZS: 60.2 g; TZS: 21.5 g; SZH: 321.5 g; CK: 72.2 g; FH: 69.2 g; SÓ: 11.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2090.6 kcal; ZS: 63.9 g; TZS: 21.0 g; SZH: 287.3 g; CK: 29.5 g; FH: 81.8 g; SÓ: 12.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2538.8 kcal; ZS: 80.1 g; TZS: 30.3 g; SZH: 332.1 g; CK: 52.3 g; FH: 114.0 g; SÓ: 13.7 g; CA: 325.0 mg;	EN: 2472.3 kcal; ZS: 80.8 g; TZS: 27.7 g; SZH: 329.5 g; CK: 33.4 g; FH: 101.6 g; SÓ: 14.7 g;	EN: 2251.0 kcal; ZS: 69.0 g; TZS: 28.2 g; SZH: 306.1 g; CK: 39.1 g; FH: 93.8 g; SÓ: 12.6 g; CA: 420.0 mg;	EN: 1849.6 kcal; ZS: 42.5 g; TZS: 15.8 g; SZH: 285.4 g; CK: 38.5 g; FH: 74.5 g; SÓ: 12.7 g;	EN: 2096.8 kcal; ZS: 56.9 g; TZS: 18.8 g; SZH: 313.4 g; CK: 28.0 g; FH: 78.9 g; SÓ: 13.1 g; CA: 105.0 mg;

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Reggeli	Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g	Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g Limonádé EN:101.9kcal SZH:21.9g CK:21.2g FH:0.2g Mini marg. (Bebo 20 g) 1 DB (12;) EN:63.0kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Ebéd	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Tavaszi zölds.lev.tészta0* EN:63.4kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:6.5g CK:1.0g FH:2.2g SÓ:1.4g Almakompót/F EN:135.0kcal ZS:0.7g SZH:30.6g CK:18.0g FH:0.7g Főtt rizs(100 g) EN:346.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Sós burgonya (150 g) EN:153.0kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:1.5g Rántott leves (diétás) (1;) EN:33.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.0g Tej 0 zöldborsó főzelék * (1;) EN:213.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:30.5g CK:5.4g FH:9.1g SÓ:1.4g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Almakompót/F EN:135.0kcal ZS:0.7g SZH:30.6g CK:18.0g FH:0.7g Sült burgonya (150g) EN:302.2kcal ZS:16.9g TZS:1.8g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:1.3g Tej 0 almaleves/B (1;) EN:146.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:33.7g CK:27.6g FH:0.8g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Tavaszi zölds.lev.tészta0* EN:63.4kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:6.5g CK:1.0g FH:2.2g SÓ:1.4g Sós burgonya (150 g) EN:153.0kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:1.5g Tej 0 zeller mártás * (1;9;) EN:143.2kcal ZS:7.2g TZS:0.8g SZH:14.7g CK:1.6g FH:2.9g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Paprikás burgonya tojás-hús 0 EN:297.0kcal ZS:8.8g TZS:0.9g SZH:47.9g CK:0.0g FH:6.6g SÓ:1.6g CA:0.0mg Rántott leves (diétás) (1;) EN:33.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.0g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Almakompót/F EN:135.0kcal ZS:0.7g SZH:30.6g CK:18.0g FH:0.7g Tej 0 karalábéleves * (1;) EN:87.6kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:8.9g CK:2.5g FH:2.0g SÓ:1.5g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Tej 0 zöldbabpörkölt* EN:156.9kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:10.1g CK:4.4g FH:5.2g SÓ:1.5g Tej 0 zellerkrémleves* (1;9;) EN:113.6kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:8.8g CK:1.4g FH:2.0g SÓ:1.7g G.G. galuska -Bet- (3;) EN:338.0kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:73.8g CK:5.8g FH:2.4g SÓ:2.6g
Vacsora	Liga margarin(kg) 0.03 KG EN:95.4kcal ZS:10.8g TZS:5.0g SÓ:0.1g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g

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.

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

Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Vacsora	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g		Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	
Napi összesítés	EN: 1468.7 kcal; ZS: 19.1 g; TZS: 7.3 g; SZH: 284.0 g; CK: 58.0 g; FH: 34.6 g; SÓ: 6.4 g;	EN: 1082.6 kcal; ZS: 22.3 g; TZS: 9.3 g; SZH: 184.9 g; CK: 21.0 g; FH: 30.8 g; SÓ: 6.4 g;	EN: 1623.2 kcal; ZS: 47.6 g; TZS: 16.2 g; SZH: 265.8 g; CK: 84.7 g; FH: 27.8 g; SÓ: 5.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1315.7 kcal; ZS: 38.8 g; TZS: 14.1 g; SZH: 201.6 g; CK: 25.1 g; FH: 31.0 g; SÓ: 7.8 g;	EN: 1363.6 kcal; ZS: 15.2 g; TZS: 4.3 g; SZH: 266.7 g; CK: 52.8 g; FH: 34.5 g; SÓ: 7.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1574.0 kcal; ZS: 39.3 g; TZS: 15.4 g; SZH: 267.7 g; CK: 55.7 g; FH: 32.2 g; SÓ: 6.5 g;	EN: 1426.1 kcal; ZS: 31.3 g; TZS: 5.5 g; SZH: 249.4 g; CK: 70.7 g; FH: 25.6 g; SÓ: 8.2 g;

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Reggeli	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g	Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Lakt0 kockasajt (8 db-os) 1 db (7;) EN:24.3kcal ZS:1.2g TZS:0.9g SZH:0.9g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.1g CA:100.6mg	Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g
	Főtt tojás 2db (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g	Húskrém topp.30 g 1.00 D EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g	Minijam(25g)(30g) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g	Hamlett (20 g) 2 DB EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g
	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.15 KG (1;6;) EN:361.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:72.0g CK:2.4g FH:12.9g SÓ:2.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Miniméz(20 g.) 1.00 DB EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g
	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g
	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Liga margarin(kg) 0.02 KG EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SÓ:0.1g	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes EN:66.5kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.7g	Gyüm. lé 100 % narancs (2.00 dl) 1.00 DB EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g		Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Ebéd	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:143.1kcal ZS:5.5g TZS:1.0g SZH:17.3g CK:1.6g FH:5.4g SÓ:1.5g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
	Főtt sertéshús(comb) EN:122.4kcal ZS:4.9g TZS:1.7g FH:18.4g SÓ:0.2g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g	Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g	Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
	Tej 0 almamártás/B (1;) EN:216.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Köménymagleves (1;) EN:110.9kcal ZS:5.2g TZS:0.8g SZH:12.7g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg	Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g	Sertésragu leves* (1;3;) EN:142.3kcal ZS:4.3g TZS:1.4g SZH:8.8g CK:1.0g FH:16.0g SÓ:1.6g	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:81.3kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:12.0g CK:2.0g FH:2.2g SÓ:1.0g	Párolt csirke(mell) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.4g	Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g
	Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g	Tej 0 zöldborsó főzelék * (1;) EN:213.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:30.5g CK:5.4g FH:9.1g SÓ:1.4g	Tej 0 almaleves/B (1;) EN:146.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:33.7g CK:27.6g FH:0.8g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g	Tej 0 sárgarépa-főz. * (1;) EN:192.8kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:33.0g CK:12.0g FH:3.9g SÓ:1.6g	Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g	Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g
	Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Grill csirkecomb felső 1 db/adag EN:414.4kcal ZS:34.1g TZS:9.7g SZH:0.4g FH:24.8g SÓ:1.9g	Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zöldségleves (diéta) * -Bet-(1;3;) EN:81.3kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:12.0g CK:2.0g FH:2.2g SÓ:1.0g	Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:154.9kcal ZS:5.3g TZS:1.1g SZH:20.5g CK:1.7g FH:5.6g SÓ:1.4g
Vacsora	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Natúr sertésszelet (1;) EN:171.0kcal ZS:10.0g TZS:3.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:1.1g
	Sertés sonkás szelet 0.07 KG allergénmentes 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 EN:156.8kcal ZS:12.6g TZS:5.0g SZH:1.8g FH:9.1g SÓ:1.4g	Grill csirkemell (15 dkg) EN:204.2kcal ZS:7.6g TZS:1.8g FH:31.8g SÓ:1.1g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) EN:216.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:43.2g CK:1.4g FH:7.7g SÓ:1.4g	Májkrem 62 g. 1.00 DB (1;6;9;10;) EN:146.9kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:8.4g CK:6.3g FH:6.5g SÓ:1.2g	Toast sonkás szelet 0,07 KG (glutén,tej,laktóz 0) 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 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-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-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Vacsora	Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Citromos tea (2,5 dl) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g Sertéssült (comb) EN:191.1kcal ZS:10.5g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Zöldhagyma 0.20 CS EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g	Retek/F 0,05 kg EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Kenyér 0.09 KG (1;6;) 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) * EN:5.9kcal ZS:1.3g TZS:1.3g
Napi összesítés	EN: 1651.9 kcal; ZS: 45.6 g; TZS: 16.1 g; SZH: 232.7 g; CK: 60.2 g; FH: 68.0 g; SÓ: 9.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1575.2 kcal; ZS: 57.3 g; TZS: 19.4 g; SZH: 188.1 g; CK: 22.2 g; FH: 69.3 g; SÓ: 9.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2028.7 kcal; ZS: 69.1 g; TZS: 21.3 g; SZH: 256.6 g; CK: 79.3 g; FH: 85.5 g; SÓ: 8.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2134.5 kcal; ZS: 63.7 g; TZS: 19.0 g; SZH: 277.3 g; CK: 32.9 g; FH: 108.8 g; SÓ: 12.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1415.2 kcal; ZS: 35.9 g; TZS: 10.9 g; SZH: 205.9 g; CK: 55.5 g; FH: 57.8 g; SÓ: 9.3 g;	EN: 1404.5 kcal; ZS: 18.7 g; TZS: 6.6 g; SZH: 240.8 g; CK: 32.3 g; FH: 64.2 g; SÓ: 9.5 g; CA: 100.6 mg;	EN: 1741.3 kcal; ZS: 52.4 g; TZS: 16.4 g; SZH: 249.1 g; CK: 39.3 g; FH: 69.2 g; SÓ: 10.1 g;