

|         | Hétfő<br>12.08                                                                                           | Kedd<br>12.09                                                                                                    | Szerda<br>12.10                                                                                          | Csütörtök<br>12.11                                                                                         | Péntek<br>12.12                                                                                           | Szombat<br>12.13                                                                                          | Vasárnap<br>12.14                                                                                      |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Gyümölcs tea (12;)</b><br>EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g            | <b>Tejeskávé (1;7;)</b><br>EN:131.6kcal ZS:3.0g TZS:2.0g<br>SZH:19.1g CK:17.5g FH:6.9g SÓ:0.2g                   | <b>Tej (7;)</b><br>EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g<br>SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g                            | <b>Málna tea (12;)</b><br>EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g                 | <b>Citromos tea</b><br>EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g                   | <b>Gyümölcs tea (12;)</b><br>EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g             | <b>Gyümölcs tea (12;)</b><br>EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g          |
|         | <b>Házi sertéshúskrém (7;)</b><br><br>EN:73.5kcal ZS:5.8g TZS:2.9g<br>SZH:0.7g CK:0.4g FH:4.5g SÓ:0.2g   | <b>Sajtos pogácsa (1;3;7;)</b><br><br>EN:343.0kcal ZS:17.1g TZS:9.3g<br>SZH:38.0g CK:1.4g FH:8.2g SÓ:2.2g        | <b>Barack extradzsem</b><br><br>EN:72.9kcal SZH:17.4g CK:15.3g                                           | <b>Tonhalkrém (4;7;10;)</b><br><br>EN:73.2kcal ZS:6.1g TZS:2.8g<br>SZH:0.4g CK:0.4g FH:4.1g SÓ:0.4g        | <b>Gépsonka</b><br><br>EN:58.5kcal ZS:2.3g TZS:0.9g<br>SZH:1.6g CK:0.1g FH:8.0g SÓ:1.2g                   | <b>Baromfi párizsi</b><br><br>EN:81.2kcal ZS:6.8g TZS:2.4g<br>SZH:0.6g CK:0.4g FH:4.4g SÓ:0.8g            | <b>Eurofood baromfikrém pástétom</b><br><br>EN:132.0kcal ZS:10.9g TZS:2.8g<br>SZH:2.5g FH:5.7g SÓ:0.7g |
|         | <b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g<br>SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g |                                                                                                                  | <b>Margarin (7;)</b><br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>SÓ:0.1g                                          | <b>Fehér kenyér (1;)</b><br>EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g<br>SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g             | <b>Margarin (7;)</b><br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>SÓ:0.1g                                           | <b>Margarin (7;)</b><br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>SÓ:0.1g                                           | <b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g      |
|         | <b>Kígyóborka</b><br>EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g                                                 |                                                                                                                  | <b>Fehér kenyér (1;)</b><br>EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g<br>SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g           |                                                                                                            | <b>Vizes zsemle (1;)</b><br>EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g<br>SZH:60.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g            | <b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g         |                                                                                                        |
| Tízórai | <b>Mandarin</b><br>EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g                                                          | <b>Alma</b><br>EN:59.5kcal ZS:0.7g SZH:11.9g<br>FH:0.7g                                                          | <b>Sajtos stangli (1;6;7;)</b><br>EN:164.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g<br>SZH:25.5g CK:0.5g FH:7.0g SÓ:0.8g     | <b>Kefir (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g<br>SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g                      | <b>Narancs</b><br>EN:82.0kcal SZH:17.0g FH:1.2g                                                           | <b>Kockasajt (7;)</b><br>EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g<br>SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g               | <b>Gyümölcs saláta</b><br>EN:86.1kcal ZS:0.4g SZH:19.5g<br>CK:19.3g FH:1.3g SÓ:0.0g                    |
|         |                                                                                                          |                                                                                                                  |                                                                                                          | <b>Kifli (1;7;)</b><br>EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g<br>SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g                  |                                                                                                           | <b>Korpovit 5 db (1;12;)</b><br>EN:135.0kcal ZS:3.9g TZS:1.6g<br>SZH:20.9g CK:1.4g FH:3.1g SÓ:0.3g        |                                                                                                        |
| Ebéd    | <b>Frankfurtileves (1;7;12;)</b><br>EN:363.1kcal ZS:25.8g TZS:7.5g<br>SZH:20.9g CK:0.4g FH:10.3g SÓ:2.6g | <b>Francia hagymaleves (7;)</b><br>EN:80.4kcal ZS:6.9g TZS:0.9g<br>SZH:3.9g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:1.8g              | <b>Zöldborsóleves (1;3;7;)</b><br>EN:189.7kcal ZS:12.2g TZS:3.9g<br>SZH:14.6g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:3.5g    | <b>Májgaluska leves (1;3;)</b><br>EN:110.2kcal ZS:2.0g TZS:0.6g<br>SZH:16.5g CK:2.8g FH:6.0g SÓ:3.0g       | <b>Erdei gyümölcsleves (1;7;)</b><br>EN:202.4kcal ZS:0.7g TZS:0.4g<br>SZH:44.8g CK:36.3g FH:2.7g SÓ:0.8g  | <b>Brokkoli krémleves (1;7;)</b><br>EN:99.6kcal ZS:5.1g TZS:3.0g<br>SZH:8.9g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g      | <b>Húsleves (9;)</b><br>EN:76.3kcal ZS:1.6g TZS:0.5g<br>SZH:8.1g CK:2.8g FH:6.7g SÓ:1.0g               |
|         | <b>Piskóta kocka 70 gr (1;3;)</b><br>EN:143.0kcal ZS:1.9g TZS:0.0g<br>SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g | <b>Pincepörkölt (12;)</b><br>EN:506.0kcal ZS:11.5g TZS:2.2g<br>SZH:66.4g CK:0.0g FH:25.5g SÓ:1.7g                | <b>Csirkepaprikás (1;7;)</b><br>EN:311.5kcal ZS:19.3g TZS:5.9g<br>SZH:8.6g CK:1.0g FH:24.9g SÓ:1.4g      | <b>Főtt virsli</b><br>EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g<br>FH:6.5g SÓ:1.1g                                    | <b>Sertéshúsos rizottó</b><br>EN:649.6kcal ZS:19.6g TZS:3.5g<br>SZH:86.4g CK:0.5g FH:31.3g SÓ:3.8g        | <b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b><br>EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g<br>SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g           | <b>Levesbetét tészta (1;)</b><br>EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g<br>CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g               |
|         | <b>Csokoládé öntet (7;)</b><br><br>EN:102.9kcal ZS:3.0g TZS:2.1g<br>SZH:15.1g CK:15.0g FH:3.5g SÓ:0.1g   | <b>Csemege uborka * (10;12;)</b><br><br>EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g<br>FH:0.6g SÓ:1.4g                   | <b>Párolt bulgur (1;)</b><br><br>EN:452.2kcal ZS:4.3g TZS:0.2g<br>SZH:86.6g CK:12.4g FH:16.1g<br>SÓ:1.1g | <b>Tökfőzelék (1;7;)</b><br><br>EN:272.8kcal ZS:14.7g TZS:4.6g<br>SZH:29.3g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:1.6g        | <b>Vegyes vágott savanyúság * (10;12;)</b><br><br>EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g<br>CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g | <b>Sült csirkecomb felső</b><br><br>EN:611.3kcal ZS:47.5g TZS:15.1g<br>SZH:2.0g CK:0.7g FH:41.1g SÓ:3.8g  | <b>Marha pörkölt</b><br><br>EN:186.7kcal ZS:10.7g TZS:1.9g<br>SZH:3.1g FH:18.2g SÓ:1.8g                |
|         | <b>Mandarin</b><br>EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g                                                          |                                                                                                                  |                                                                                                          |                                                                                                            |                                                                                                           | <b>Petrezselymes burgonya (12;)</b><br>EN:312.9kcal ZS:4.9g TZS:1.0g<br>SZH:53.6g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:1.5g | <b>Galuska köret (1;3;)</b><br>EN:608.9kcal ZS:22.8g TZS:3.2g<br>SZH:79.1g CK:2.1g FH:17.4g SÓ:3.0g    |
| Ebéd B  |                                                                                                          |                                                                                                                  |                                                                                                          |                                                                                                            |                                                                                                           | <b>Csemege uborka * (10;12;)</b><br>EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g<br>FH:0.6g SÓ:1.4g                | <b>Ecetes almapiaprika (10;12;)</b><br>EN:16.0kcal ZS:0.2g SZH:2.4g<br>CK:0.8g FH:1.0g SÓ:1.6g         |
|         | <b>Karalábé leves (9;12;)</b><br><br>EN:49.7kcal ZS:2.6g TZS:0.3g<br>SZH:5.9g FH:1.3g SÓ:0.5g            | <b>Húsos burgonyaleves (1;3;7;9;12;)</b><br>EN:354.9kcal ZS:12.8g TZS:4.9g<br>SZH:40.3g CK:2.8g FH:16.7g SÓ:2.5g | <b>Sajtgaluska leves (1;3;7;9;)</b><br>EN:57.8kcal ZS:2.1g TZS:0.8g<br>SZH:6.1g CK:2.5g FH:3.3g SÓ:1.1g  | <b>Zöldséges tarhonyaleves (12;)</b><br>EN:136.0kcal ZS:5.6g TZS:1.5g<br>SZH:17.1g CK:2.0g FH:2.9g SÓ:1.0g | <b>Tojásleves (1;3;)</b><br><br>EN:55.9kcal ZS:4.0g TZS:0.7g<br>SZH:2.9g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:1.5g          | <b>Brokkoli krémleves (1;7;)</b><br><br>EN:99.6kcal ZS:5.1g TZS:3.0g<br>SZH:8.9g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g  | <b>Húsleves (9;)</b><br><br>EN:76.3kcal ZS:1.6g TZS:0.5g<br>SZH:8.1g CK:2.8g FH:6.7g SÓ:1.0g           |

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

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

| GasztVital | Hétfő<br>12.08                                                                                                      | Kedd<br>12.09                                                                                                                                                                               | Szerda<br>12.10                                                                                              | Csütörtök<br>12.11                                                                                                                                                                                                                             | Péntek<br>12.12                                                                                                  | Szombat<br>12.13                                                                                                                                                        | Vasárnap<br>12.14                                                                                                                                                     |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd B     | <b>Gombapaprikás (7;)</b><br>EN:129.4kcal ZS:7.0g TZS:1.6g<br>SZH:8.4g CK:0.5g FH:7.6g SÓ:2.1g                      | <b>Főtt tojás (3;)</b><br>EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g<br>FH:10.8g                                                                                                                         | <b>Vadas sertés ragu (1;7;9;10;)</b><br>EN:259.7kcal ZS:12.6g TZS:3.8g<br>SZH:16.7g CK:8.5g FH:18.1g SÓ:1.7g | <b>Húsgombóc (3;)</b><br>EN:205.0kcal ZS:7.6g TZS:5.3g<br>SZH:15.9g CK:0.0g FH:17.7g SÓ:1.6g                                                                                                                                                   | <b>Panírozott csirkemell (1;)</b><br>EN:282.3kcal ZS:11.9g TZS:1.4g<br>SZH:26.4g CK:1.1g FH:17.2g SÓ:2.1g        | <b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b><br>EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g<br>SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g                                                                         | <b>Levesbetét tészta (1;)</b><br>EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g<br>CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g                                                                              |
|            | <b>Rizs köret</b><br>EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g<br>SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g                                     | <b>Parajfőzelék (1;7;)</b><br>EN:113.2kcal ZS:2.4g TZS:1.0g<br>SZH:18.1g CK:6.6g FH:4.7g SÓ:1.1g                                                                                            | <b>Szarvacska tészta (1;)</b><br>EN:539.2kcal ZS:10.8g TZS:1.5g<br>SZH:93.6g CK:4.5g FH:15.9g SÓ:1.0g        | <b>Paradicsom mártás (1;9;)</b><br>EN:437.2kcal ZS:3.1g TZS:0.3g<br>SZH:91.1g CK:70.3g FH:6.7g SÓ:0.8g                                                                                                                                         | <b>Bulgur köret (1;)</b><br>EN:452.2kcal ZS:4.3g TZS:0.2g<br>SZH:86.6g CK:12.4g FH:16.1g<br>SÓ:1.1g              | <b>Rántott sertés szelet (1;3;)</b><br>EN:627.0kcal ZS:39.0g TZS:7.8g<br>SZH:31.5g CK:0.3g FH:35.6g SÓ:2.3g                                                             | <b>Cigánypecsenye</b><br>EN:412.5kcal ZS:33.5g TZS:11.4g<br>SZH:3.0g CK:0.0g FH:24.9g SÓ:2.3g                                                                         |
|            | <b>Mandarin</b><br><br>EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g                                                                 |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                              | <b>Főtt burgonya 1/2 (12;)</b><br><br>EN:159.8kcal ZS:0.3g SZH:31.3g<br>FH:4.3g SÓ:1.4g                                                                                                                                                        | <b>Vegyes vágott savanyúság * (10;12;)</b><br>EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g<br>CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g            | <b>Rizi-bizi</b><br><br>EN:454.6kcal ZS:7.9g TZS:0.9g<br>SZH:83.1g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:1.5g                                                                             | <b>Steak burgonya (12;)</b><br><br>EN:287.0kcal ZS:4.2g TZS:0.4g<br>SZH:49.7g CK:0.0g FH:6.8g SÓ:1.1g                                                                 |
| Uzsonna    | <b>Gyümölcsjoghurt (7;)</b><br><br>EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g<br>SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g              | <b>Csokipuding (1;7;)</b><br>EN:1.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g<br>SZH:0.3g CK:0.3g FH:0.0g SÓ:0.0g                                                                                                | <b>Banán</b><br><br>EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g                                                           | <b>Menüsüti (7;)</b><br><br>EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g<br>FH:1.3g                                                                                                                                                                          | <b>Teljeskiőrlésű Túrós batyu (1;6;7;)</b><br>EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g<br>SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g | <b>Körte</b><br><br>EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g<br>FH:0.4g                                                                                                            | <b>Kakaós jó reggelt (1;6;7;)</b><br><br>EN:220.0kcal ZS:7.5g TZS:1.9g<br>SZH:33.0g CK:14.0g FH:3.9g SÓ:0.3g                                                          |
|            | <b>Kifli (1;7;)</b><br>EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g<br>SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g                           |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |
| Vacsora    | <b>Sajttal töltött pulyka érme (1;6;7;)</b><br>EN:512.9kcal ZS:36.6g TZS:6.9g<br>SZH:25.4g CK:1.2g FH:15.6g SÓ:2.6g | <b>Magyaros szendvicsskrém (7;)</b><br>EN:116.8kcal ZS:12.0g TZS:7.6g<br>SZH:1.2g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.4g                                                                                   | <b>Túrós Palacsinta (1;3;7;)</b><br>EN:8.2kcal ZS:0.4g TZS:0.3g<br>SZH:0.5g CK:0.5g FH:0.7g SÓ:0.0g          | <b>Gouda sajt (3;7;)</b><br>EN:343.0kcal ZS:26.0g TZS:17.8g<br>SZH:2.0g CK:2.0g FH:28.0g SÓ:2.0g                                                                                                                                               | <b>Rakott burgonya (1;3;7;12;)</b><br>EN:456.4kcal ZS:15.8g TZS:6.4g<br>SZH:53.8g CK:3.3g FH:16.0g SÓ:2.0g       | <b>Sonkakrém (6;7;)</b><br>EN:54.9kcal ZS:4.9g TZS:2.9g<br>SZH:0.5g CK:0.4g FH:2.1g SÓ:0.4g                                                                             | <b>Tepertőkrém (7;)</b><br>EN:198.1kcal ZS:20.5g TZS:5.0g<br>SZH:0.1g FH:1.8g SÓ:0.1g                                                                                 |
|            | <b>Franciasaláta * (3;7;10;12;)</b><br>EN:337.1kcal ZS:18.9g TZS:3.5g<br>SZH:32.1g CK:12.8g FH:6.5g SÓ:2.2g         | <b>Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;)</b><br>EN:524.0kcal ZS:5.6g TZS:2.0g<br>SZH:102.0g CK:3.4g FH:16.6g<br>SÓ:2.8g<br><b>Lilahagyma</b><br>EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g<br>FH:0.5g SÓ:0.0g | <b>Vanília öntet (1;7;)</b><br>EN:96.7kcal ZS:2.3g TZS:1.5g<br>SZH:13.8g CK:8.5g FH:5.4g SÓ:0.1g             | <b>Margarin (7;)</b><br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>SÓ:0.1g<br><br><b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;)</b><br>EN:235.0kcal ZS:1.5g TZS:0.5g<br>SZH:47.0g CK:0.2g FH:8.3g SÓ:1.4g<br><b>TV paprika</b><br>EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g<br>FH:0.8g |                                                                                                                  | <b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;)</b><br>EN:235.0kcal ZS:1.5g TZS:0.5g<br>SZH:47.0g CK:0.2g FH:8.3g SÓ:1.4g<br><br><b>Kígyóborka</b><br>EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g | <b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g<br>SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g<br><br><b>Póréhagyma</b><br>EN:22.8kcal ZS:0.2g SZH:4.1g<br>FH:1.3g |