

	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06	Szombat 03.07	Vasárnap 03.08
Reggeli	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:131.8kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:16.1g CK:14.5g FH:8.5g SÓ:0.3g	Málna tea EN:55.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	Forralt tej (7;) EN:115.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Málna tea EN:55.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	Kakaó (7;) EN:145.5kcal ZS:4.7g TZS:3.1g SZH:16.1g CK:16.0g FH:10.1g SÓ:0.3g
	Házi húsos szendvicsskrém (7;) EN:130.9kcal ZS:9.8g TZS:5.3g SZH:0.8g CK:0.7g FH:9.1g SÓ:1.6g	Vaj (7;) EN:150.6kcal ZS:16.6g TZS:10.8g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.1g	Lapka sajt (7;) EN:91.1kcal ZS:5.6g TZS:3.8g SZH:3.0g CK:3.0g FH:7.1g SÓ:0.9g	Méz EN:121.6kcal SZH:33.0g CK:32.9g FH:0.1g	Olasz felvágott EN:118.0kcal ZS:10.0g TZS:3.8g SZH:1.1g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.1g	Bundás kenyér (1;3;) EN:439.9kcal ZS:20.4g TZS:2.3g SZH:51.7g CK:1.1g FH:10.1g SÓ:2.4g	Vaj (7;) EN:150.6kcal ZS:16.6g TZS:10.8g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.1g
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Brió (1;3;6;7;) EN:327.6kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:56.7g CK:9.3g FH:8.8g SÓ:0.6g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g		Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:297.5kcal ZS:7.5g TZS:3.0g SZH:51.9g CK:8.4g FH:8.3g SÓ:0.6g
	Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g		Zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:60.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g	Fehér kenyér (1;) EN:216.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:43.0g CK:0.1g FH:7.8g SÓ:1.2g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g		
					Jégcsapretek EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:1.8g FH:1.0g		
Tízórai	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:192.0kcal ZS:10.5g TZS:5.5g SZH:20.5g CK:0.9g FH:3.9g SÓ:0.9g	Kefir (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g
			Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g			Háztartási keksz (1;12;) EN:280.7kcal ZS:4.3g TZS:1.8g SZH:53.2g CK:12.9g FH:6.2g SÓ:0.6g	
Ebéd A	Legényfogó leves (1;7;) EN:592.8kcal ZS:43.8g TZS:12.9g SZH:20.7g CK:2.9g FH:28.1g SÓ:3.4g	Tarhonyaleves (1;12;) EN:266.3kcal ZS:14.9g TZS:1.6g SZH:27.5g CK:0.7g FH:4.3g SÓ:1.7g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:261.2kcal ZS:20.2g TZS:4.0g SZH:15.1g CK:1.9g FH:3.2g SÓ:1.8g	Tojásleves (1;3;) EN:229.1kcal ZS:20.6g TZS:2.9g SZH:5.9g CK:0.0g FH:4.6g SÓ:1.3g	Meggyleves (1;7;) EN:234.7kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:49.5g CK:39.7g FH:2.7g SÓ:0.7g	Árpagyöngyleves (1;) EN:193.5kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:25.1g CK:4.4g FH:4.3g SÓ:1.7g	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:171.4kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:26.3g CK:3.8g FH:7.3g SÓ:2.9g
	Darás metélt (1;) EN:727.8kcal ZS:30.4g TZS:3.7g SZH:97.6g FH:14.2g SÓ:1.6g	Sertés vagdalt (1;3;) EN:684.1kcal ZS:47.1g TZS:10.2g SZH:39.3g CK:0.9g FH:25.6g SÓ:2.4g	Pirított tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.2g SÓ:0.4g	Sertés sült EN:506.8kcal ZS:42.4g TZS:7.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:31.5g SÓ:0.3g	Panírozott halpárna (1;4;) EN:337.4kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.7g CK:0.9g FH:14.5g SÓ:2.0g	Budapest sertésragu EN:311.2kcal ZS:20.7g TZS:6.0g SZH:7.9g CK:0.0g FH:21.8g SÓ:1.8g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g
	Barack lekvár EN:97.2kcal SZH:23.2g CK:20.4g	Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:287.1kcal ZS:10.2g TZS:2.9g SZH:39.5g CK:0.7g FH:5.8g SÓ:0.9g	Csikós pulykatokány (1;7;) EN:233.1kcal ZS:14.6g TZS:7.0g SZH:6.4g CK:0.7g FH:18.9g SÓ:1.8g	Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:223.6kcal ZS:12.1g TZS:3.0g SZH:18.3g CK:6.2g FH:7.9g SÓ:1.4g	Bulgur köret (1;) EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g	Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	Sült tarja EN:185.0kcal ZS:9.5g TZS:3.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:24.8g SÓ:0.9g
	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Tészta köret (1;) EN:532.3kcal ZS:20.0g TZS:2.3g SZH:75.3g CK:3.7g FH:13.1g SÓ:1.9g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Tartármártás (3;7;10;) EN:234.5kcal ZS:20.5g TZS:5.8g SZH:9.7g CK:8.2g FH:1.4g SÓ:1.7g	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Krokett (1;3;) EN:734.7kcal ZS:30.6g TZS:3.0g SZH:130.8g FH:12.0g SÓ:36.0g
	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g			Barbecue öntet EN:101.2kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:7.6g CK:4.3g FH:0.5g SÓ:1.9g
Ebéd B	Legényfogó leves (1;7;) EN:592.8kcal ZS:43.8g TZS:12.9g SZH:20.7g CK:2.9g FH:28.1g SÓ:3.4g	Tarhonyaleves (1;12;) EN:266.3kcal ZS:14.9g TZS:1.6g SZH:27.5g CK:0.7g FH:4.3g SÓ:1.7g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:261.2kcal ZS:20.2g TZS:4.0g SZH:15.1g CK:1.9g FH:3.2g SÓ:1.8g	Tojásleves (1;3;) EN:229.1kcal ZS:20.6g TZS:2.9g SZH:5.9g CK:0.0g FH:4.6g SÓ:1.3g	Meggyleves (1;7;) EN:234.7kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:49.5g CK:39.7g FH:2.7g SÓ:0.7g	Árpagyöngyleves (1;) EN:193.5kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:25.1g CK:4.4g FH:4.3g SÓ:1.7g	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:171.4kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:26.3g CK:3.8g FH:7.3g SÓ:2.9g

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

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

Gasztvital	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06	Szombat 03.07	Vasárnap 03.08
Ebéd B	Darás metélt (1;) EN:727.8kcal ZS:30.4g TZS:3.7g SZH:97.6g FH:14.2g SÓ:1.6g	Tükörtojás (3;) EN:157.6kcal ZS:13.1g TZS:2.9g FH:9.6g SÓ:0.2g	Pírtott tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.2g SÓ:0.4g	Roston sült tofu (6;) EN:163.5kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.6g	Panírozott halpárna (1;4;) EN:337.4kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.7g CK:0.9g FH:14.5g SÓ:2.0g	Zöldség rizottó (7;9;) EN:287.4kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:44.9g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:3.0g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g
	Barack lekvár EN:97.2kcal SZH:23.2g CK:20.4g	Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:287.1kcal ZS:10.2g TZS:2.9g SZH:39.5g CK:0.7g FH:5.8g SÓ:0.9g	Zöldségpörkölt EN:110.1kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:8.3g CK:2.8g FH:1.5g SÓ:1.7g	Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:223.6kcal ZS:12.1g TZS:3.0g SZH:18.3g CK:6.2g FH:7.9g SÓ:1.4g	Bulgur köret (1;) EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g	Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Grillezett padlizsán EN:91.7kcal ZS:4.2g TZS:0.4g SZH:10.2g CK:0.5g FH:2.7g SÓ:0.9g
	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Tészta köret (1;) EN:532.3kcal ZS:20.0g TZS:2.3g SZH:75.3g CK:3.7g FH:13.1g SÓ:1.9g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Tartármártás (3;7;10;) EN:234.5kcal ZS:20.5g TZS:5.8g SZH:9.7g CK:8.2g FH:1.4g SÓ:1.7g	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Krokett (1;3;) EN:734.7kcal ZS:30.6g TZS:3.0g SZH:130.8g FH:12.0g SÓ:36.0g
	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g			
Uzsonna	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g	Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Sajtkrémés rúd (1;7;) EN:168.7kcal ZS:8.4g TZS:3.4g SZH:17.9g CK:1.0g FH:5.0g SÓ:0.7g	Réteges joghurt (7;) EN:157.5kcal ZS:4.5g TZS:2.1g SZH:27.0g CK:27.0g FH:4.5g SÓ:0.0g	Csokis croissant (1;3;6;7;) EN:246.4kcal ZS:15.4g TZS:8.3g SZH:23.1g CK:8.3g FH:3.3g SÓ:0.3g	Vaníliás puding (1;7;) EN:1.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g	Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g
	Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Jó reggelt keksz (1;6;7;) EN:220.0kcal ZS:7.5g TZS:1.9g SZH:33.0g CK:14.0g FH:3.9g SÓ:0.3g					
Vacsora	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g
	Turista szalámi EN:172.5kcal ZS:15.5g TZS:6.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:8.0g SÓ:1.3g	Löncs felvágott EN:90.0kcal ZS:7.0g TZS:2.9g SZH:0.7g CK:0.5g FH:6.0g SÓ:1.2g	Sülthúsos pecsenyezsr EN:144.3kcal ZS:13.4g TZS:5.5g SZH:0.1g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.0g	Kocsonya EN:110.1kcal ZS:3.8g TZS:1.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:28.4g SÓ:1.7g	Orosz hússaláta * (3;7;10;12;) EN:417.8kcal ZS:19.1g TZS:7.6g SZH:35.3g CK:13.5g FH:21.0g SÓ:3.2g	Disznósajt EN:200.8kcal ZS:16.8g TZS:5.8g SZH:0.7g CK:0.6g FH:11.6g SÓ:1.9g	Gépsonka EN:58.5kcal ZS:2.3g TZS:0.9g SZH:1.6g CK:0.1g FH:8.0g SÓ:1.2g
	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g
	Zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:60.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g	Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	Lilahagyma EN:32.0kcal ZS:0.1g SZH:6.6g FH:1.0g SÓ:0.0g			Póréhagyma EN:47.5kcal ZS:0.4g SZH:8.6g FH:2.8g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g
Napi összesítés							
	EN: 4754.5 kcal; ZS: 189.5 g; TZS: 51.3 g; SZH: 607.0 g; CK: 54.4 g; FH: 146.1 g; SÓ: 19.1 g;	EN: 4158.8 kcal; ZS: 169.8 g; TZS: 50.0 g; SZH: 516.1 g; CK: 45.2 g; FH: 125.0 g; SÓ: 16.2 g;	EN: 3594.8 kcal; ZS: 142.8 g; TZS: 38.7 g; SZH: 473.9 g; CK: 48.6 g; FH: 104.1 g; SÓ: 16.9 g;	EN: 3585.3 kcal; ZS: 151.7 g; TZS: 38.5 g; SZH: 395.6 g; CK: 109.0 g; FH: 162.9 g; SÓ: 14.7 g;	EN: 4097.0 kcal; ZS: 169.0 g; TZS: 45.0 g; SZH: 514.5 g; CK: 165.3 g; FH: 113.5 g; SÓ: 17.4 g;	EN: 3333.1 kcal; ZS: 100.5 g; TZS: 23.2 g; SZH: 495.5 g; CK: 39.7 g; FH: 101.1 g; SÓ: 16.4 g;	EN: 3516.3 kcal; ZS: 137.0 g; TZS: 40.9 g; SZH: 509.6 g; CK: 51.3 g; FH: 112.0 g; SÓ: 85.6 g;