

	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13	Szombat 03.14	Vasárnap 03.15
Reggeli	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	Vaníliás tej (7;) EN:132.8kcal ZS:4.2g TZS:2.8g SZH:16.0g CK:16.0g FH:9.2g SÓ:0.3g	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g 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	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
	Trappista sajt (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g	Vaj (7;) EN:150.6kcal ZS:16.6g TZS:10.8g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.1g	Olajos hal (4;) EN:182.5kcal ZS:6.6g TZS:4.0g SZH:0.1g CK:0.1g FH:30.4g SÓ:1.1g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	Tavaszi felvágott EN:138.5kcal ZS:12.0g TZS:5.0g SZH:1.7g CK:0.3g FH:6.0g SÓ:1.1g	Hagymás rántotta (3;) EN:190.7kcal ZS:13.9g TZS:3.8g SZH:1.3g CK:0.0g FH:14.6g SÓ:1.0g	Főtt virsli P EN:212.0kcal ZS:17.0g TZS:7.7g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g
	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	Briós (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	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	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	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Ketchup EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g
	Zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:60.0g CK:0.2g FH:7.8g 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		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g
Tízórai	Puszedli (1;3;) EN:112.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g CK:17.0g FH:1.5g SÓ:0.0g	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Trópusi gyümölcssaláta EN:65.0kcal SZH:15.6g CK:11.8g FH:0.4g	Tojáspástétom (3;7;) EN:53.7kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:1.3g FH:3.5g SÓ:0.0g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Ivólé narancs EN:90.0kcal SZH:18.8g CK:18.8g	Citromos nápolyi (1;6;) EN:233.0kcal ZS:13.4g TZS:5.2g SZH:25.4g CK:11.1g FH:2.5g SÓ:0.1g
				Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g			
Ebéd A	Tárkonyos sertésraguleves (1;7;9;) EN:262.4kcal ZS:8.6g TZS:4.8g SZH:21.4g CK:2.7g FH:22.3g SÓ:3.2g	Daragaluskaleves (1;3;) EN:253.2kcal ZS:18.7g TZS:2.0g SZH:19.1g CK:4.0g FH:3.7g SÓ:0.0g	Brokkolikrémleves (1;7;) EN:178.0kcal ZS:5.9g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:1.5g FH:7.0g SÓ:1.7g	Zöldséges lebbencsleves (1;) EN:151.1kcal ZS:8.8g TZS:1.0g SZH:14.6g CK:1.3g FH:2.9g SÓ:0.8g	Magyaros gombaleves (1;3;) EN:244.8kcal ZS:15.0g TZS:1.7g SZH:19.2g CK:0.1g FH:7.5g SÓ:0.7g	Citromos almaleves (1;7;) EN:356.7kcal ZS:5.3g TZS:4.2g SZH:71.9g CK:60.7g FH:3.3g SÓ:0.0g	Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;) EN:251.9kcal ZS:12.8g TZS:5.5g SZH:18.2g CK:4.2g FH:14.2g SÓ:2.5g
	Gránátos kocka (1;12;) EN:926.5kcal ZS:21.0g TZS:2.5g SZH:152.4g CK:6.8g FH:27.0g SÓ:2.2g	Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g	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	Székelykáposzta (1;7;) EN:725.3kcal ZS:54.0g TZS:14.2g SZH:33.4g CK:1.6g FH:26.1g SÓ:8.4g	Hentes sertés tokány * (1;6;10;12;) EN:395.9kcal ZS:30.4g TZS:11.4g SZH:7.9g CK:1.0g FH:22.4g SÓ:2.5g	Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g	Füstölt főtt tarja EN:313.2kcal ZS:24.0g TZS:9.6g SZH:1.4g CK:0.6g FH:22.9g SÓ:4.7g
	Kovászos uborka * (1;10;) EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:1.4g FH:0.5g SÓ:1.6g	Parajmártás (1;7;) EN:281.4kcal ZS:16.7g TZS:2.9g SZH:25.7g CK:9.2g FH:6.9g SÓ:1.2g	Sertés sült EN:506.8kcal ZS:42.4g TZS:7.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:31.5g SÓ:0.3g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	Zöldséges rizs EN:493.4kcal ZS:15.1g TZS:1.7g SZH:80.1g CK:2.0g FH:10.3g SÓ:1.7g	Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:427.3kcal ZS:12.5g TZS:2.6g SZH:56.1g CK:14.0g FH:18.0g SÓ:1.9g
		Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:150.4kcal ZS:0.3g SZH:29.4g FH:4.0g SÓ:1.4g	Sajtmártás (1;7;) EN:390.7kcal ZS:32.2g TZS:26.1g SZH:16.5g CK:8.7g FH:8.9g SÓ:1.5g	Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g	Cékla saláta * (10;) EN:42.0kcal ZS:0.2g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g
Ebéd B		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Bulgur köret (1;) EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g				
		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	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g				

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

	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13	Szombat 03.14	Vasárnap 03.15
Ebéd B	Tárkonyos sertésraguleves (1;7;9;) EN:262.4kcal ZS:8.6g TZS:4.8g SZH:21.4g CK:2.7g FH:22.3g SÓ:3.2g	Daragaluskaleves (1;3;) EN:253.2kcal ZS:18.7g TZS:2.0g SZH:19.1g CK:4.0g FH:3.7g SÓ:0.0g	Brokkolikrémmleves (1;7;) EN:178.0kcal ZS:5.9g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:1.5g FH:7.0g SÓ:1.7g	Zöldséges lebbencsleves (1;) EN:151.1kcal ZS:8.8g TZS:1.0g SZH:14.6g CK:1.3g FH:2.9g SÓ:0.8g	Magyaros gombaleves (1;3;) EN:244.8kcal ZS:15.0g TZS:1.7g SZH:19.2g CK:0.1g FH:7.5g SÓ:0.7g	Citromos almaleves (1;7;) EN:356.7kcal ZS:5.3g TZS:4.2g SZH:71.9g CK:60.7g FH:3.3g SÓ:0.0g	Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;) EN:251.9kcal ZS:12.8g TZS:5.5g SZH:18.2g CK:4.2g FH:14.2g SÓ:2.5g
	Gránátos kocka (1;12;) EN:926.5kcal ZS:21.0g TZS:2.5g SZH:152.4g CK:6.8g FH:27.0g SÓ:2.2g	Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g	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	Székelypáposzta vega (1;6;7;) EN:536.9kcal ZS:37.5g TZS:7.7g SZH:33.8g CK:1.8g FH:15.2g SÓ:8.2g	Uborkás tofuragu * (1;6;10;12;) EN:246.9kcal ZS:15.8g TZS:2.2g SZH:11.5g CK:0.4g FH:13.5g SÓ:1.6g	Rántott karfiol (1;) EN:469.5kcal ZS:34.6g TZS:3.8g SZH:31.5g CK:3.1g FH:6.6g SÓ:1.1g	Zöldség vagdalt (1;9;) EN:67.6kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:12.6g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:1.2g
	Kovászos uborka * (1;10;) EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:1.4g FH:0.5g SÓ:1.6g	Parajmártás (1;7;) EN:281.4kcal ZS:16.7g TZS:2.9g SZH:25.7g CK:9.2g FH:6.9g SÓ:1.2g	Natúr halszelet (4;) EN:147.5kcal ZS:8.4g TZS:1.6g FH:16.8g 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	Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	Zöldséges rizs EN:493.4kcal ZS:15.1g TZS:1.7g SZH:80.1g CK:2.0g FH:10.3g SÓ:1.7g	Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:427.3kcal ZS:12.5g TZS:2.6g SZH:56.1g CK:14.0g FH:18.0g SÓ:1.9g
Uzsonna	Tejföl (7;) EN:207.0kcal ZS:18.0g TZS:11.7g SZH:4.9g CK:4.9g FH:4.5g SÓ:0.1g	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	Csokipuding (1;7;) EN:186.0kcal ZS:4.8g TZS:3.2g SZH:32.8g CK:26.0g FH:2.4g SÓ:0.1g	Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Meggyes pite (1;3;6;) EN:152.5kcal ZS:8.9g TZS:5.5g SZH:17.2g CK:6.5g FH:1.5g SÓ:0.0g	Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	Ivóoghurt epres (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g
	Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g						Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g
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	Lángolt kolbász EN:189.6kcal ZS:13.4g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:17.0g SÓ:0.6g	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
	Kenőmájás EN:109.5kcal ZS:9.2g TZS:4.2g SZH:2.1g CK:0.7g FH:4.5g SÓ:1.1g	Körözött (7;) EN:105.6kcal ZS:7.2g TZS:4.7g SZH:3.0g CK:1.4g FH:7.2g SÓ:0.6g	Zala felvágott EN:120.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.1g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:1.1g	Pulykasült EN:324.8kcal ZS:19.9g TZS:2.5g FH:36.2g 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	Sertés párizsi EN:115.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.3g CK:0.1g FH:5.0g SÓ:1.0g	Csirkemellsonka EN:54.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g SZH:1.0g CK:0.2g FH:7.5g 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	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	Majonézes kukorica (3;7;10;) EN:496.3kcal ZS:25.6g TZS:4.6g SZH:54.4g CK:33.5g FH:7.5g SÓ:1.1g	Lilahagyma EN:32.0kcal ZS:0.1g SZH:6.6g FH:1.0g SÓ:0.0g	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
	Lilahagyma EN:32.0kcal ZS:0.1g SZH:6.6g FH:1.0g SÓ:0.0g	Kígyóuborka EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g 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	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
						Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g	Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g

	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13	Szombat 03.14	Vasárnap 03.15
Gasztvital Ma Étlap Napló Ma Étlap	EN: 3767.0 kcal; ZS: 105.5 g; TZS: 39.9 g; SZH: 545.4 g; CK: 50.0 g; FH: 146.9 g; SÓ: 19.5 g;	EN: 3883.2 kcal; ZS: 151.2 g; TZS: 51.5 g; SZH: 502.1 g; CK: 78.0 g; FH: 120.1 g; SÓ: 12.1 g;	EN: 4166.8 kcal; ZS: 194.3 g; TZS: 89.0 g; SZH: 436.8 g; CK: 97.0 g; FH: 168.0 g; SÓ: 15.1 g;	EN: 4262.2 kcal; ZS: 188.0 g; TZS: 48.6 g; SZH: 482.1 g; CK: 80.9 g; FH: 155.1 g; SÓ: 26.9 g;	EN: 3296.8 kcal; ZS: 127.9 g; TZS: 36.1 g; SZH: 408.7 g; CK: 10.7 g; FH: 121.3 g; SÓ: 13.0 g;	EN: 4205.8 kcal; ZS: 165.3 g; TZS: 34.0 g; SZH: 568.4 g; CK: 177.3 g; FH: 102.8 g; SÓ: 14.1 g;	EN: 3548.1 kcal; ZS: 117.8 g; TZS: 43.2 g; SZH: 453.1 g; CK: 69.4 g; FH: 144.6 g; SÓ: 21.8 g;