

	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20	Szombat 03.21	Vasárnap 03.22
Reggeli	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	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
	Magyaros vajkrém (7;) EN:208.8kcal ZS:21.0g TZS:13.7g SZH:3.6g CK:1.4g FH:1.4g SÓ:0.6g	Sajtos stangli (1;6;7;) EN:329.0kcal ZS:7.5g TZS:4.8g SZH:51.0g CK:0.9g FH:14.0g SÓ:1.5g	Májusi csemege (6;) EN:138.0kcal ZS:12.0g TZS:6.0g SZH:1.0g CK:0.3g FH:6.6g SÓ:1.4g	Sajtos croissant (1;3;7;) EN:361.0kcal ZS:18.1g TZS:10.0g SZH:41.4g CK:5.1g FH:7.2g SÓ:0.6g	Soproni felvágott EN:116.0kcal ZS:9.5g TZS:3.9g SZH:1.7g CK:0.7g FH:6.0g SÓ:1.1g	Zöldfűszeres sajtkrém (7;) EN:100.1kcal ZS:7.7g TZS:5.0g SZH:3.1g CK:2.6g FH:4.6g SÓ:0.6g	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
	Zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:60.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g		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	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	
	Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH: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	Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	
			Kígyóborka EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g		Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g		
Tízórai	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	Sós pereg (1;3;7;) EN:196.5kcal ZS:5.3g SZH:30.3g FH:5.7g SÓ:0.7g	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Kefír (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	Kakaós nápolyi (1;3;6;) EN:306.6kcal ZS:17.2g TZS:6.4g SZH:33.3g CK:14.2g FH:3.5g SÓ:0.2g
					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	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:443.0kcal ZS:25.4g TZS:6.7g SZH:31.1g CK:3.8g FH:19.7g SÓ:2.4g	Rántott leves (1;) EN:89.3kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:4.2g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Karalábékrémleves (1;7;) EN:136.5kcal ZS:7.8g TZS:4.4g SZH:11.5g CK:5.2g FH:3.7g SÓ:1.7g	Zöldségleves (1;3;) EN:158.0kcal ZS:5.0g TZS:0.7g SZH:20.7g CK:2.7g FH:6.3g SÓ:1.7g	Paradicsomleves (1;) EN:325.1kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:18.3g FH:8.5g SÓ:1.6g	Marha erőleves EN:174.7kcal ZS:10.6g TZS:2.6g SZH:8.2g CK:3.6g FH:11.6g SÓ:2.1g	Francia hagymakrémleves (7;) EN:197.3kcal ZS:15.3g TZS:4.3g SZH:12.1g CK:1.1g FH:2.4g SÓ:1.1g
	Tejbedara (1;7;) EN:418.4kcal ZS:12.8g TZS:7.1g SZH:60.1g CK:23.6g FH:16.2g SÓ:0.4g	Pirított zsemlekocka (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g	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	Carbonara spagetti (1;7;) EN:766.8kcal ZS:33.9g TZS:11.9g SZH:90.3g CK:5.2g FH:25.5g SÓ:3.5g	Csirkepörkölt EN:212.7kcal ZS:10.3g TZS:1.7g SZH:5.7g CK:0.0g FH:22.3g SÓ:1.9g	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	Pirított tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.2g SÓ:0.4g
	Fahéj szórat EN:68.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:16.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	Sült debreceni kolbász EN:360.0kcal ZS:32.4g TZS:13.2g SZH:0.2g CK:0.2g FH:18.8g SÓ:3.0g	Sült csirkemell EN:139.5kcal ZS:5.4g TZS:1.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:21.2g SÓ:0.7g	Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Galuska köret (1;3;) EN:602.9kcal ZS:20.5g TZS:2.1g SZH:129.0g FH:36.0g SÓ:1.4g	Brassói aprópecsenye (1;12;) EN:622.2kcal ZS:28.2g TZS:7.9g SZH:59.3g CK:0.0g FH:26.1g SÓ:1.8g	Sajtos sült csirkecomb (7;) EN:379.2kcal ZS:21.4g TZS:7.1g SZH:1.0g CK:0.1g FH:44.0g SÓ:2.2g
	Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:189.1kcal ZS:5.6g TZS:0.6g SZH:26.6g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:0.8g	Tejfölös-kukoricás ragu (1;7;) EN:172.4kcal ZS:5.6g TZS:4.2g SZH:24.6g CK:10.6g FH:4.7g SÓ:1.1g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g	Zöldséges rizs EN:493.4kcal ZS:15.1g TZS:1.7g SZH:80.1g CK:2.0g FH:10.3g 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	Bulgur köret (1;) EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g				
		Menü süti (1;3;7;) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g					

Ebéd B

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

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

	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20	Szombat 03.21	Vasárnap 03.22
Ebéd B	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:177.6kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:18.7g CK:1.5g FH:3.4g SÓ:1.6g	Rántott leves (1;) EN:89.3kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:4.2g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Karalábékrémleves (1;7;) EN:136.5kcal ZS:7.8g TZS:4.4g SZH:11.5g CK:5.2g FH:3.7g SÓ:1.7g	Zöldségleves (1;3;) EN:158.0kcal ZS:5.0g TZS:0.7g SZH:20.7g CK:2.7g FH:6.3g SÓ:1.7g	Paradicsomleves (1;) EN:325.1kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:18.3g FH:8.5g SÓ:1.6g	Erőleves EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g	Francia hagymakrémleves (7;) EN:197.3kcal ZS:15.3g TZS:4.3g SZH:12.1g CK:1.1g FH:2.4g SÓ:1.1g
	Tejbedara (1;7;) EN:418.4kcal ZS:12.8g TZS:7.1g SZH:60.1g CK:23.6g FH:16.2g SÓ:0.4g	Píritott zsemlekocka (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g	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	Tejszínes-cukkinis spagetti (1;7;) EN:502.7kcal ZS:17.2g TZS:10.7g SZH:72.0g CK:7.1g FH:15.0g SÓ:1.3g	Zöldségpörkölt EN:110.1kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:8.3g CK:2.8g FH:1.5g SÓ:1.7g	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	Píritott tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.2g SÓ:0.4g
	Fahéj szórát EN:68.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:16.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	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	Tejfölös-kukoricás ragu (1;7;) EN:172.4kcal ZS:5.6g TZS:4.2g SZH:24.6g CK:10.6g FH:4.7g SÓ:1.1g	Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Galuska köret (1;3;) EN:602.9kcal ZS:20.5g TZS:2.1g SZH:129.0g FH:36.0g SÓ:1.4g	Gomba brassói (7;) EN:129.1kcal ZS:7.1g TZS:2.0g SZH:8.5g CK:0.5g FH:7.6g SÓ:2.0g	Sajtos sültpadlizsán (7;) EN:126.4kcal ZS:6.9g TZS:2.1g SZH:10.4g CK:0.7g FH:2.7g SÓ:1.0g
	Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:189.1kcal ZS:5.6g TZS:0.6g SZH:26.6g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:0.8g	Bulgur köret (1;) EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g	Zöldséges rizs EN:493.4kcal ZS:15.1g TZS:1.7g SZH:80.1g CK:2.0g FH:10.3g 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					
		Menü süti (1;3;7;) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g					
Uzsonna	Korpás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g	Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g	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	Gyümölcs saláta EN:416.0kcal ZS:0.4g SZH:94.0g CK:11.0g FH:3.6g	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	Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g
		Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g					
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
	Diákcsemege szalámi EN:283.5kcal ZS:27.0g TZS:11.0g SZH:1.8g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:2.0g	Füstölt-főtt császárszalonna EN:238.2kcal ZS:22.5g TZS:9.0g SZH:0.7g CK:0.3g FH:8.2g SÓ:1.3g	Paradicsomos halkrém (4;) EN:116.2kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:4.1g CK:2.0g FH:11.1g SÓ:2.0g	Házi csirkemájkrém EN:305.2kcal ZS:32.3g TZS:16.8g SZH:0.3g CK:0.0g FH:8.5g SÓ:1.4g	Túrókrémrel töltött gombóc (1;7;) EN:861.1kcal ZS:12.1g TZS:3.1g SZH:162.7g CK:70.0g FH:24.1g SÓ:1.8g	Sült májas hurka (1;6;7;9;10;) EN:404.0kcal ZS:22.8g SZH:8.2g FH:29.2g	Prágai pulyka sonka EN:41.7kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:1.7g CK:0.3g FH:7.5g SÓ:1.3g
	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	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	Porcukros tejföl (7;) EN:80.0kcal ZS:6.0g TZS:5.0g SZH:5.3g CK:5.2g FH:1.3g SÓ:0.0g	Mustár (10;) EN:26.7kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:1.1g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.7g	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	Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g		Lilahagyma EN:32.0kcal ZS:0.1g SZH:6.6g FH:1.0g SÓ:0.0g		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
							Kápia paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g CK:1.9g FH:1.1g

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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszárt tartalmaz.

Gasztvital	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20	Szombat 03.21	Vasárnap 03.22
Napló Műsorajánló	EN: 3244.4 kcal; ZS: 131.0 g; TZS: 55.9 g; SZH: 422.1 g; CK: 115.8 g; FH: 96.3 g; SÓ: 11.4 g;	EN: 3332.8 kcal; ZS: 136.6 g; TZS: 52.7 g; SZH: 396.4 g; CK: 59.0 g; FH: 119.4 g; SÓ: 13.4 g;	EN: 2966.3 kcal; ZS: 100.5 g; TZS: 33.0 g; SZH: 398.8 g; CK: 59.6 g; FH: 110.3 g; SÓ: 14.4 g;	EN: 3176.6 kcal; ZS: 128.8 g; TZS: 60.7 g; SZH: 398.7 g; CK: 40.2 g; FH: 104.0 g; SÓ: 12.8 g;	EN: 4345.5 kcal; ZS: 111.8 g; TZS: 25.6 g; SZH: 765.3 g; CK: 150.9 g; FH: 170.6 g; SÓ: 18.8 g;	EN: 2439.8 kcal; ZS: 94.9 g; TZS: 25.4 g; SZH: 261.5 g; CK: 35.7 g; FH: 114.2 g; SÓ: 16.7 g;	EN: 3284.4 kcal; ZS: 133.4 g; TZS: 31.7 g; SZH: 399.6 g; CK: 33.1 g; FH: 109.8 g; SÓ: 15.4 g;