

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Tízórai	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Baromfi párizsi EN:60.9kcal ZS:5.1g TZS:1.8g SZH:0.5g CK:0.3g FH:3.3g SÓ:0.6g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g	Tejeskávé (1;7;) EN:129.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Fonott kalács (1;3;6;7;) EN:191.8kcal ZS:4.6g TZS:1.9g SZH:33.9g CK:5.5g FH:5.4g SÓ:0.4g	Málna tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Gouda sajt (3;7;) Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Gépsonka EN:46.8kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:1.3g CK:0.1g FH:6.4g SÓ:1.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Mézes tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:2.5mg Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	
Ebéd	Palócgyulás (1;3;7;12;) EN:286.6kcal ZS:13.9g TZS:5.6g SZH:20.8g CK:6.9g FH:17.6g SÓ:0.5g CA:144.0mg Piskóta kocka (1;3;) EN:204.4kcal ZS:3.5g TZS:0.7g SZH:13.7g CK:16.4g FH:6.0g Csokipuding (7;) EN:102.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:15.4g CK:13.5g FH:5.0g SÓ:0.2g CA:180.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Erőleves EN:126.1kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:6.4g CK:2.8g FH:5.1g SÓ:0.3g Levesbetét tészta (1;) EN:60.0kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Sóska főzelék (1;7;12;) EN:179.3kcal ZS:4.8g TZS:2.0g SZH:24.4g CK:4.5g FH:5.4g SÓ:1.2g CA:18.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:160.3kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:0.2g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:169.6kcal ZS:7.8g TZS:1.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:0.4g CA:0.0mg Sertés paprikás (1;7;) EN:203.8kcal ZS:12.2g TZS:3.2g SZH:6.5g CK:0.5g FH:15.7g SÓ:0.4g CA:18.0mg Bulgur köret (1;) EN:347.9kcal ZS:9.0g TZS:0.8g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.2g Csalamádé (10;) EN:21.0kcal ZS:0.1g SZH:4.1g CK:1.9g FH:0.6g SÓ:0.9g	Magyaros zöldségleves (3;9;) EN:26.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:0.6g CA:0.0mg Füstölt főtt tarja EN:78.3kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:5.7g SÓ:1.2g Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:287.9kcal ZS:13.8g TZS:4.8g SZH:29.5g CK:2.9g FH:10.1g SÓ:0.4g CA:60.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Zabgaluska leves (1;3;) EN:129.2kcal ZS:1.8g TZS:0.5g SZH:22.5g CK:2.9g FH:4.9g SÓ:0.4g CA:0.0mg Temesvári sertésragu (7;) EN:257.9kcal ZS:17.2g TZS:6.0g SZH:6.7g CK:2.4g FH:16.9g SÓ:0.4g CA:60.0mg Kuszkusz köret (1;) EN:361.5kcal ZS:9.0g TZS:1.1g SZH:58.3g CK:2.4g FH:10.6g SÓ:0.2g	Paradicsomleves (1;) EN:185.6kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:26.8g CK:10.7g FH:3.7g SÓ:0.2g Panírozott csirkemell (1;) EN:241.8kcal ZS:13.6g TZS:1.5g SZH:18.0g CK:0.7g FH:11.7g SÓ:1.4g Petrezselymes rizs EN:335.1kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:62.0g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.3g Csalamádé (10;) EN:21.0kcal ZS:0.1g SZH:4.1g CK:1.9g FH:0.6g SÓ:0.9g	
Ebéd B	Hamis palóclevés (1;12;) EN:129.7kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:18.5g CK:1.8g FH:3.1g SÓ:0.7g Piskóta kocka (1;3;) EN:204.4kcal ZS:3.5g TZS:0.7g SZH:13.7g CK:16.4g FH:6.0g Csokipuding (7;) EN:102.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:15.4g CK:13.5g FH:5.0g SÓ:0.2g CA:180.0mg	Erőleves EN:126.1kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:6.4g CK:2.8g FH:5.1g SÓ:0.3g Levesbetét tészta (1;) EN:60.0kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:169.6kcal ZS:7.8g TZS:1.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:0.4g CA:0.0mg Vadas zöldségragu (1;7;9;10;) EN:254.7kcal ZS:13.0g TZS:3.6g SZH:14.5g CK:4.7g FH:18.8g SÓ:0.3g CA:21.6mg Bulgur köret (1;) EN:347.9kcal ZS:9.0g TZS:0.8g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.2g	Magyaros zöldségleves (3;9;) EN:26.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:0.6g CA:0.0mg Roston tofu (6;) EN:143.7kcal ZS:11.3g TZS:1.7g SZH:1.4g CK:0.1g FH:0.7g SÓ:9.0g CA:0.0mg Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:287.9kcal ZS:13.8g TZS:4.8g SZH:29.5g CK:2.9g FH:10.1g SÓ:0.4g CA:60.0mg	Zabgaluska leves (1;3;) EN:129.2kcal ZS:1.8g TZS:0.5g SZH:22.5g CK:2.9g FH:4.9g SÓ:0.4g CA:0.0mg Zöldséges halragu (1;4;) EN:174.1kcal ZS:8.2g TZS:1.3g SZH:11.2g CK:4.3g FH:12.4g SÓ:1.4g CA:0.0mg Kuszkusz köret (1;) EN:361.5kcal ZS:9.0g TZS:1.1g SZH:58.3g CK:2.4g FH:10.6g SÓ:0.2g	Paradicsomleves (1;) EN:185.6kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:26.8g CK:10.7g FH:3.7g SÓ:0.2g Rántott gomba (1;3;6;7;) EN:289.1kcal ZS:24.0g TZS:2.9g SZH:10.6g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.7g Petrezselymes rizs EN:335.1kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:62.0g CK:0.0g FH:7.5g 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. * - édesítésszert tartalmaz.

GasztViTál	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Ebéd B	Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Sóska főzelék (1;7;12;) EN:179.3kcal ZS:4.8g TZS:2.0g SZH:24.4g CK:4.5g FH:5.4g SÓ:1.2g CA:18.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:160.3kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:0.2g		Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g		Csalamádé (10;) EN:21.0kcal ZS:0.1g SZH:4.1g CK:1.9g FH:0.6g SÓ:0.9g	
Uzsonna	Magyaros szendvicskrém (7;) EN:73.0kcal ZS:7.5g TZS:4.8g SZH:0.8g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.2g CA:18.8mg Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:106.2kcal ZS:9.9g TZS:5.1g SZH:1.0g CK:0.9g FH:3.2g SÓ:0.4g CA:18.8mg Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Csirkemell sonka EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g CA:100.0mg Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	Túrós táskás (1;3;6;7;13;) EN:174.4kcal ZS:8.8g TZS:3.8g SZH:24.0g CK:7.6g FH:2.9g SÓ:0.1g	Burgonyás 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	