

	Hétfő 04.06	Kedd 04.07	Szerda 04.08	Csütörtök 04.09	Péntek 04.10
Tízórai		Tejeskávé (1;7;) EN:147.8kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:18.0g CK:16.7g FH:6.0g SÓ:0.3g Teavaj (7;) EN:56.6kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.1g Fonott kalács (1;3;6;7;) EN:159.8kcal ZS:3.9g TZS:1.6g SZH:28.3g CK:4.6g FH:4.5g SÓ: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 Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Csirkemell sonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.3g Kolbászkрем (7;) EN:109.8kcal ZS:10.4g TZS:5.3g SZH:0.5g CK:0.5g FH:3.8g SÓ:0.7g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Karamellás tej (7;) EN:126.4kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:13.2g CK:13.2g FH:5.8g SÓ:0.3g Füstölt pulyka párizsi EN:63.6kcal ZS:5.4g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd A		Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:165.2kcal ZS:9.6g TZS:1.6g SZH:16.1g CK:4.0g FH:2.9g SÓ:0.4g Fasírt golyó (1;6;) EN:242.6kcal ZS:18.6g TZS:2.8g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:183.5kcal ZS:6.1g TZS:0.7g SZH:23.7g CK:0.0g FH:6.8g SÓ:0.3g 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 TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Bagolyborsó gulyásleves sertéshússal (1;3;7;9;) EN:282.9kcal ZS:14.2g TZS:5.6g SZH:20.7g CK:2.3g FH:15.5g SÓ:0.4g Túrógombóc (1;7;) EN:255.7kcal ZS:5.7g TZS:1.0g SZH:43.4g CK:18.8g FH:7.1g SÓ:0.6g Édes tejföl (7;) EN:83.4kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:5.2g CK:5.2g FH:1.5g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Paradicsomleves (1;) EN:141.0kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:22.4g CK:8.2g FH:3.3g SÓ:0.2g Panírozott csirkemell (1;) EN:214.0kcal ZS:12.0g TZS:1.3g SZH:16.0g CK:0.6g FH:10.4g SÓ:1.3g Petrezselymes burgonya (12;) EN:294.3kcal ZS:12.4g TZS:5.6g SZH:36.8g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.4g Cékla saláta (10;) EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.2g CK:2.9g FH:1.0g SÓ:0.6g Gesztenye Marci gesztenyerúd EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Tárkonyos zöldségleves (1;) EN:110.3kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:14.0g CK:2.8g FH:2.7g SÓ:0.4g Sertéspörkölt EN:155.9kcal ZS:9.8g TZS:1.9g SZH:2.8g CK:0.2g FH:12.9g SÓ:0.4g Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:235.8kcal ZS:10.5g TZS:3.1g SZH:26.0g CK:2.1g FH:8.5g SÓ:0.2g Rozsos kenyér (ebédhez) (1;) EN:67.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:14.1g CK:0.6g FH:1.9g SÓ:0.5g
Ebéd B		Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:165.2kcal ZS:9.6g TZS:1.6g SZH:16.1g CK:4.0g FH:2.9g SÓ:0.4g Falafel (1;) EN:359.4kcal ZS:27.7g TZS:3.0g SZH:20.0g CK:1.2g FH:5.9g SÓ:0.7g Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:183.5kcal ZS:6.1g TZS:0.7g SZH:23.7g CK:0.0g FH:6.8g SÓ:0.3g 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 TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Bagolyborsó leves (1;3;7;9;) EN:235.3kcal ZS:12.3g TZS:5.0g SZH:20.7g CK:2.3g FH:8.3g SÓ:0.3g Túrógombóc (1;7;) EN:255.7kcal ZS:5.7g TZS:1.0g SZH:43.4g CK:18.8g FH:7.1g SÓ:0.6g Édes tejföl (7;) EN:83.4kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:5.2g CK:5.2g FH:1.5g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Paradicsomleves (1;) EN:141.0kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:22.4g CK:8.2g FH:3.3g SÓ:0.2g Rántott sajt (1;3;7;) EN:324.1kcal ZS:21.7g TZS:8.8g SZH:18.9g CK:1.3g FH:12.6g SÓ:1.1g Petrezselymes burgonya (12;) EN:294.3kcal ZS:12.4g TZS:5.6g SZH:36.8g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.4g Cékla saláta (10;) EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.2g CK:2.9g FH:1.0g SÓ:0.6g Gesztenye Marci gesztenyerúd EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Tárkonyos zöldségleves (1;) EN:110.3kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:14.0g CK:2.8g FH:2.7g SÓ:0.4g Zöldség pörkölt EN:72.9kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:5.8g CK:2.0g FH:1.1g SÓ:1.1g Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:235.8kcal ZS:10.5g TZS:3.1g SZH:26.0g CK:2.1g FH:8.5g SÓ:0.2g Rozsos kenyér (ebédhez) (1;) EN:67.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:14.1g CK:0.6g FH:1.9g SÓ:0.5g
Uzsonna		Zöldhagymás szendvicskrém (7;) EN:95.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.1g	Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:81.4kcal ZS:7.9g TZS:4.3g SZH:1.7g CK:0.8g FH:0.9g SÓ:0.3g	Barackos túrókrém (7;) EN:57.8kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:5.5g CK:5.3g FH:3.5g SÓ:0.0g	Sajtkrémes rúd (1;7;) EN:168.7kcal ZS:8.4g TZS:3.4g SZH:17.9g CK:1.0g FH:5.0g SÓ:0.7g

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

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

GasztVital	Hétfő 04.06	Kedd 04.07	Szerda 04.08	Csütörtök 04.09	Péntek 04.10
Uzsonna		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	Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	stangli sima (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g TZS:0.3g SZH:18.8g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.4g	