

	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02	Szombat 10.03	Vasárnap 10.04
Ebéd A	Tárkonyos sertésraguleves (1;7;12;) EN:275.0kcal ZS:17.7g TZS:7.4g SZH:13.7g CK:4.2g FH:14.6g SÓ:2.2g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:126.1kcal ZS:7.4g TZS:1.1g SZH:11.7g CK:3.0g FH:4.5g SÓ:0.9g	Zöldséges árpagyöngyleves (1;8;) EN:158.0kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:18.7g CK:3.5g FH:2.8g SÓ:0.9g	Erőleves EN:130.7kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:7.3g CK:3.2g FH:5.3g SÓ:0.5g	Magyaros zöldségleves (3;9;) EN:32.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:6.3g CK:0.0g FH:1.2g SÓ:0.8g	Reszelttészta leves (1;) EN:146.4kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:17.5g CK:4.2g FH:3.2g SÓ:0.7g	Húsleves EN:71.1kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:7.2g CK:2.4g FH:6.4g SÓ:1.0g
	Főtt tészta köret (1;) EN:409.0kcal ZS:7.6g TZS:1.1g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.6g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g	Mediterrán pulykaragu EN:94.4kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:1.2g CK:0.2g FH:19.8g SÓ:0.9g	Bácskai rizseshús EN:599.3kcal ZS:20.4g TZS:4.1g SZH:73.1g CK:0.2g FH:29.7g SÓ:0.6g	Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g	Darálthúsos rakott burgonya (3;7;12;) EN:523.1kcal ZS:20.0g TZS:7.0g SZH:53.9g CK:0.7g FH:24.2g SÓ:1.0g	Levesbetét tészta (1;) EN:95.1kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.1g
	Mák szórat EN:239.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.8g FH:6.3g SÓ:0.0g	Panírozott csirkemell (1;) EN:250.1kcal ZS:14.5g TZS:1.6g SZH:18.0g CK:0.7g FH:11.7g SÓ:1.4g	Kuszkusz köret (1;) EN:435.3kcal ZS:9.4g TZS:1.2g SZH:72.9g CK:3.0g FH:13.2g SÓ:0.5g	Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Petrezselymes zöldborsófőzelék (1;7;) EN:367.5kcal ZS:13.5g TZS:3.4g SZH:42.4g CK:16.9g FH:15.6g SÓ:0.8g	Csemege uborka * (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:1.2g FH:0.8g SÓ:1.6g	Betyár csirkemell szelet (1;7;) EN:274.0kcal ZS:16.1g TZS:4.0g SZH:10.5g CK:0.3g FH:20.2g SÓ:1.3g
	Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:49.7g CK:0.0g FH:6.8g SÓ:0.6g Mongol saláta * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	Petrezselymes burgonya (12;) EN:441.4kcal ZS:18.6g TZS:8.4g SZH:55.2g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.7g Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g
Ebéd B	Tárkonyos sertésraguleves (1;7;12;) EN:275.0kcal ZS:17.7g TZS:7.4g SZH:13.7g CK:4.2g FH:14.6g SÓ:2.2g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:126.1kcal ZS:7.4g TZS:1.1g SZH:11.7g CK:3.0g FH:4.5g SÓ:0.9g	Zöldséges árpagyöngyleves (1;8;) EN:158.0kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:18.7g CK:3.5g FH:2.8g SÓ:0.9g	Erőleves EN:130.7kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:7.3g CK:3.2g FH:5.3g SÓ:0.5g	Magyaros zöldségleves (3;9;) EN:32.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:6.3g CK:0.0g FH:1.2g SÓ:0.8g	Reszelttészta leves (1;) EN:146.4kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:17.5g CK:4.2g FH:3.2g SÓ:0.7g	Húsleves EN:71.1kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:7.2g CK:2.4g FH:6.4g SÓ:1.0g
	Sztrapacska (1;3;7;) EN:1015.1kcal ZS:44.4g TZS:27.5g SZH:69.6g CK:17.0g FH:74.7g SÓ:2.8g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g	Mexikói zöldségragu (1;) EN:154.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:18.7g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.6g	Gombás gombóc (3;) EN:182.3kcal ZS:5.8g TZS:0.8g SZH:25.0g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:1.4g	Rántott halrúd (1;4;) EN:319.8kcal ZS:17.8g TZS:1.8g SZH:24.3g CK:0.8g FH:14.1g SÓ:0.7g	Rakott burgonya vega (3;7;12;) EN:353.3kcal ZS:11.8g TZS:3.5g SZH:47.0g CK:1.0g FH:8.8g SÓ:1.7g	Levesbetét tészta (1;) EN:95.1kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.1g
	Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	Mézes-mustáros réparagu (7;10;) EN:98.3kcal ZS:1.2g TZS:0.5g SZH:20.8g CK:12.7g FH:1.6g SÓ:1.1g	Bulgur köret (1;) EN:501.5kcal ZS:10.1g TZS:1.3g SZH:83.2g CK:2.6g FH:15.0g SÓ:0.5g	Paradicsom mártás (1;) EN:251.9kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:41.2g CK:26.3g FH:3.7g SÓ:0.6g	Kukoricás rizs EN:377.5kcal ZS:8.0g TZS:0.9g SZH:68.2g CK:3.4g FH:8.4g SÓ:0.6g	Ecetes almapirika (10;12;) EN:16.0kcal ZS:0.2g SZH:2.4g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:1.6g	Milánói makaróni vega (1;) EN:495.4kcal ZS:10.9g TZS:1.4g SZH:82.2g CK:9.1g FH:15.2g SÓ:0.6g
		Főtt tészta (1;) EN:428.7kcal ZS:9.8g TZS:1.3g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:183.8kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:23.0g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:0.3g	Kapros joghurtos öntet (7;) EN:24.4kcal ZS:1.4g TZS:0.9g SZH:1.5g CK:1.3g FH:1.3g SÓ:0.0g	Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g
		Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g		Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g		Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g

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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02	Szombat 10.03	Vasárnap 10.04
Ebéd B					Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g		