

	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16	Szombat 10.17	Vasárnap 10.18
Ebéd A	Amerikai kukoricás sertésragu leves (7;12;) EN:166.2kcal ZS:5.7g TZS:2.0g SZH:12.2g CK:3.0g FH:14.5g SÓ:1.9g	Csirkemájgaluska leves (1;3;) EN:275.8kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:25.0g CK:4.0g FH:13.4g SÓ:0.7g	Tojásleves (1;3;) EN:130.4kcal ZS:9.5g TZS:1.5g SZH:7.4g CK:0.0g FH:3.5g SÓ:0.5g	Reszelttészta leves (1;) EN:146.4kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:17.5g CK:4.2g FH:3.2g SÓ:0.7g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:190.2kcal ZS:13.3g TZS:4.1g SZH:14.4g CK:0.8g FH:3.0g SÓ:0.9g	Magyaros zöldbableves (1;3;) EN:142.1kcal ZS:8.3g TZS:1.0g SZH:14.3g CK:1.9g FH:3.2g SÓ:1.7g	Erőleves EN:130.7kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:7.3g CK:3.2g FH:5.3g SÓ:0.5g
	Tehéntúró (7;) EN:147.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:3.7g CK:3.7g FH:16.0g SÓ:0.1g	Főtt sertésvirsl EN:279.3kcal ZS:23.2g TZS:9.5g SZH:3.4g FH:14.4g SÓ:2.5g	Szárnysragu vitál módra (ananasz, csirkecomb filé) EN:180.9kcal ZS:8.4g TZS:1.6g SZH:8.4g CK:1.5g FH:16.6g SÓ:1.8g	Sült csirkecomb felső EN:454.7kcal ZS:32.2g TZS:10.3g SZH:0.1g CK:0.0g FH:38.1g SÓ:1.1g	Pirított kenyérkocka (1;) EN:81.6kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:16.6g CK:0.8g FH:2.7g SÓ:0.1g	Rakott tök (sertéshúsos) (7;) EN:441.5kcal ZS:21.1g TZS:7.0g SZH:38.3g CK:0.7g FH:23.1g SÓ:0.3g	Sertéspörkölt EN:252.3kcal ZS:15.7g TZS:3.5g SZH:4.1g CK:0.3g FH:21.5g SÓ:0.6g
	Tejföl öntet (7;) EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.7g CK:1.7g FH:1.5g SÓ:0.0g	Paradicsomos káposzta (1;) EN:227.8kcal ZS:8.2g TZS:0.8g SZH:30.5g CK:7.0g FH:6.4g SÓ:0.7g	Kuszkusz köret (1;) EN:435.3kcal ZS:9.4g TZS:1.2g SZH:72.9g CK:3.0g FH:13.2g SÓ:0.5g	Sajtmártás (1;7;) EN:248.1kcal ZS:15.3g TZS:9.6g SZH:18.1g CK:10.1g FH:8.8g SÓ:1.9g	Rácós halfilé (besütős egytál étel) (4;7;12;) EN:389.2kcal ZS:17.2g TZS:5.6g SZH:39.1g CK:2.1g FH:18.7g 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	Galuska köret (1;3;) EN:462.9kcal ZS:21.5g TZS:2.8g SZH:52.8g CK:1.4g FH:11.6g SÓ:2.4g
	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	Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g	Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	Mexikói zöldséges rizs EN:370.6kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:66.8g CK:0.0g FH:8.9g 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		Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g
	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
Ebéd B	Amerikai kukoricás raguleves (1;7;12;) EN:145.8kcal ZS:7.6g TZS:2.8g SZH:15.0g CK:3.9g FH:2.9g SÓ:1.8g	Zöldséggaluska leves (1;3;) EN:205.0kcal ZS:12.0g TZS:2.5g SZH:15.6g CK:3.0g FH:8.0g SÓ:0.7g	Tojásleves (1;3;) EN:130.4kcal ZS:9.5g TZS:1.5g SZH:7.4g CK:0.0g FH:3.5g SÓ:0.5g	Reszelttészta leves (1;) EN:146.4kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:17.5g CK:4.2g FH:3.2g SÓ:0.7g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:190.2kcal ZS:13.3g TZS:4.1g SZH:14.4g CK:0.8g FH:3.0g SÓ:0.9g	Magyaros zöldbableves (1;3;) EN:142.1kcal ZS:8.3g TZS:1.0g SZH:14.3g CK:1.9g FH:3.2g SÓ:1.7g	Erőleves EN:130.7kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:7.3g CK:3.2g FH:5.3g SÓ:0.5g
	Tehéntúró (7;) EN:147.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:3.7g CK:3.7g FH:16.0g SÓ:0.1g	Roston tofu (6;) EN:158.3kcal ZS:12.2g TZS:1.9g SZH:1.6g CK:0.1g FH:0.8g SÓ:10.6g	Zöldségragu vitál módra (1;) EN:187.0kcal ZS:8.1g TZS:0.9g SZH:26.3g CK:13.4g FH:2.4g SÓ:0.8g	Csőben sült karfiol (1;3;7;) EN:210.7kcal ZS:11.7g TZS:5.5g SZH:14.1g CK:2.9g FH:11.1g SÓ:1.6g	Pirított kenyérkocka (1;) EN:81.6kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:16.6g CK:0.8g FH:2.7g SÓ:0.1g	Rakott tök (vega) (7;) EN:451.9kcal ZS:25.8g TZS:12.1g SZH:39.1g CK:1.5g FH:16.3g SÓ:0.6g	Zöldség pörkölt EN:110.0kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:8.3g CK:2.8g FH:1.5g SÓ:1.7g
	Tejföl öntet (7;) EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.7g CK:1.7g FH:1.5g SÓ:0.0g	Karfiolos burgonyapüré (7;12;) EN:305.7kcal ZS:5.6g TZS:2.5g SZH:49.8g CK:3.7g FH:8.7g SÓ:0.9g	Kuszkusz köret (1;) EN:435.3kcal ZS:9.4g TZS:1.2g SZH:72.9g CK:3.0g FH:13.2g SÓ:0.5g	Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	Rácós halfilé (besütős egytál étel) (4;7;12;) EN:389.2kcal ZS:17.2g TZS:5.6g SZH:39.1g CK:2.1g FH:18.7g 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	Galuska köret (1;3;) EN:462.9kcal ZS:21.5g TZS:2.8g SZH:52.8g CK:1.4g FH:11.6g SÓ:2.4g
	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	Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g	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		Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g
	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

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítás 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. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16	Szombat 10.17	Vasárnap 10.18
Ebéd B	Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g						