

| Gasztvital | Hétfő<br>03.31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kedd<br>04.01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Szerda<br>04.02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Csütörtök<br>04.03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Péntek<br>04.04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai    | <b>Tejeskávé (1;7;)</b><br>EN:129.8kcal ZS:3.0g TZS:0.0g SZH:18.8g<br>CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg<br><b>Foszlós kalács (1;3;6;7;13;)</b><br>EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g<br>FH:5.0g SÓ:0.4g<br><b>Margarin (7;)</b><br>EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g                                                                                                                      | <b>Gyümölcsstea (12;)</b><br>EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g<br>FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Házi csirkemájkrém</b><br>EN:52.6kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.0g<br>FH:4.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g<br>FH:4.1g SÓ:0.7g<br><b>Kígyóuborka</b><br>EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g                                           | <b>Tej (7;)</b><br>EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g<br>SÓ:0.2g CA:240.0mg<br><b>Kukorica pehely (1;)</b><br>EN:154.4kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:34.0g CK:2.4g<br>FH:3.2g SÓ:0.6g                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Citromos tea</b><br>EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g<br>FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Körözött (7;)</b><br>EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g<br>FH:4.8g SÓ:0.4g CA:32.0mg<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g<br>FH:7.2g SÓ:1.0g                                                                                      | <b>Málna tea (12;)</b><br>EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g<br>FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Zöldfűszeres vajkrém (7;)</b><br>EN:86.4kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:1.6g CK:1.0g<br>FH:2.0g SÓ:0.4g CA:0.0mg<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g<br>FH:4.1g SÓ:0.7g<br><b>Paradicsom</b><br>EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g |
| Ebéd       | <b>Fokhagyma krémleves (1;7;)</b><br>EN:116.3kcal ZS:5.5g TZS:1.9g SZH:12.9g CK:0.5g<br>FH:3.3g SÓ:1.2g CA:0.0mg<br><b>Zöldborsós sertésragu (1;9;)</b><br>EN:196.6kcal ZS:10.2g TZS:1.9g SZH:8.8g CK:0.0g<br>FH:16.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg<br><b>Bulgur köret (1;)</b><br>EN:294.0kcal ZS:3.0g TZS:0.1g SZH:56.0g CK:8.0g<br>FH:10.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg<br><b>Alma</b><br>EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g | <b>Tarhonyaleves (1;9;12;)</b><br>EN:142.2kcal ZS:4.3g TZS:1.1g SZH:19.9g CK:2.6g<br>FH:3.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg<br><b>Sertéspörkölt</b><br>EN:168.9kcal ZS:10.3g TZS:2.0g SZH:3.2g CK:0.2g<br>FH:14.8g SÓ:1.7g CA:0.0mg<br><b>Tökfőzelék (1;7;)</b><br>EN:202.3kcal ZS:10.7g TZS:0.9g SZH:22.2g<br>CK:1.1g FH:4.1g SÓ:1.2g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g<br>FH:2.0g SÓ:0.3g | <b>Paradicsomleves (1;6;)</b><br>EN:199.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:34.0g<br>CK:16.5g FH:3.4g SÓ:1.1g<br><b>Panírozott halrúd (1;4;)</b><br>EN:527.2kcal ZS:40.3g TZS:4.2g SZH:25.1g<br>CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g<br><b>Petrezselymes burgonya (12;)</b><br>EN:275.3kcal ZS:4.8g TZS:1.0g SZH:46.2g CK:0.0g<br>FH:6.4g SÓ:1.5g<br><b>Csiki mártás (3;7;10;)</b><br>EN:70.3kcal ZS:4.2g TZS:0.3g SZH:7.1g CK:3.4g<br>FH:1.0g SÓ:0.2g | <b>Tárkonyos zöldségleves (1;9;)</b><br>EN:98.5kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:15.0g CK:3.6g<br>FH:3.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg<br><b>Főtt tojás (3;)</b><br>EN:81.2kcal ZS:5.8g TZS:1.7g FH:7.0g<br><b>Parajfőzelék (1;7;)</b><br>EN:109.6kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:17.5g CK:6.0g<br>FH:4.5g SÓ:1.1g CA:84.0mg<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g<br>FH:2.0g SÓ:0.3g | <b>Daragaluska leves (1;3;)</b><br>EN:121.2kcal ZS:7.4g TZS:1.0g SZH:10.2g CK:2.6g<br>FH:3.0g SÓ:2.5g<br><b>Vadas csirkeragu (1;9;10;12;)</b><br>EN:210.7kcal ZS:8.7g TZS:1.6g SZH:16.6g CK:8.2g<br>FH:15.0g SÓ:1.7g CA:0.0mg<br><b>Főtt tészta (1;)</b><br>EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g<br>FH:9.8g SÓ:1.0g                                                        |
| Uzsonna    | <b>Házi babkrém</b><br>EN:95.3kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:14.3g CK:0.9g<br>FH:6.3g SÓ:0.4g CA:0.0mg<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g<br>FH:7.2g SÓ:1.0g<br><b>TV paprika</b><br>EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g                                                                                                                                   | <b>Edami sajt (7;)</b><br>EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g FH:7.8g SÓ:0.2g<br>CA:240.0mg<br><b>Margarin (7;)</b><br>EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g<br><b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)</b><br>EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g<br>FH:5.9g SÓ:0.8g                                                                                                                                                            | <b>Natúr vajkrém (7;)</b><br>EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g<br>FH:1.0g SÓ:0.4g CA:20.0mg<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g<br>FH:7.2g SÓ:1.0g<br><b>Jégcsapretek</b><br>EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g                                                                                                                                                | <b>Álomsonka</b><br>EN:29.6kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:1.1g CK:0.1g<br>FH:5.0g SÓ:0.8g<br><b>Margarin (7;)</b><br>EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g<br><b>Vizes zsemle (1;)</b><br>EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g<br>FH:4.8g<br><b>TV paprika</b><br>EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g                                                                                            | <b>Teljes kiőrlésű Kakaós csiga (1;3;6;13;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g<br>CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Összesítés | EN: 1305.0 kcal; ZS: 30.6 g; TZS: 7.0 g; SZH: 195.3 g; CK: 36.1 g; FH: 56.5 g; SÓ: 5.4 g; CA: 240.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | EN: 1099.4 kcal; ZS: 41.1 g; TZS: 11.9 g; SZH: 131.4 g; CK: 11.8 g; FH: 47.6 g; SÓ: 7.2 g; CA: 240.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | EN: 1658.4 kcal; ZS: 73.0 g; TZS: 17.5 g; SZH: 197.9 g; CK: 24.0 g; FH: 42.9 g; SÓ: 5.7 g; CA: 260.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | EN: 886.8 kcal; ZS: 21.7 g; TZS: 6.9 g; SZH: 130.5 g; CK: 18.7 g; FH: 39.0 g; SÓ: 5.0 g; CA: 116.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | EN: 1149.1 kcal; ZS: 41.6 g; TZS: 13.1 g; SZH: 156.8 g; CK: 33.2 g; FH: 38.0 g; SÓ: 6.4 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                |

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