

| Gasztvital | Hétfő<br>09.08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kedd<br>09.09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Szerda<br>09.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Csütörtök<br>09.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Péntek<br>09.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai    | <b>Limonádé</b><br>EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g<br><br><b>Mátrai csemege szalámi</b><br>EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g<br><b>Margarin (7;)</b><br>EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g<br><br><b>Korpás kenyér (1;6;)</b><br>EN:158.4kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:29.6g CK:0.6g FH:6.2g SÓ:1.0g<br><b>Kígyóborka</b><br>EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g                                           | <b>Karamellás tej (7;)</b><br>EN:108.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg<br><b>Margarin (7;)</b><br>EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g<br><br><b>Kakaós kalács (1;3;6;7;13;)</b><br>EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g                                                                                                                                          | <b>Limonádé</b><br>EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g<br><br><b>Tonhalkrém (4;7;10;)</b><br>EN:73.2kcal ZS:6.1g TZS:2.8g SZH:0.4g CK:0.4g FH:4.1g SÓ:0.4g CA:9.8mg<br><b>Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;)</b><br>EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g<br><b>Kígyóborka</b><br>EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g                                                                                                                                                  | <b>Kakaó (7;)</b><br>EN:173.6kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:28.3g CK:28.0g FH:7.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg<br><b>Tavaszi felvágott</b><br>EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.7g<br><b>Margarin (7;)</b><br>EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g<br><br><b>Kukoricás kenyér (1;)</b><br>EN:164.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:34.2g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.8g<br><b>Paradicsom</b><br>EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g | <b>Citromos tea</b><br>EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g 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 FH:2.0g SÓ:0.4g CA:0.0mg<br><b>Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;)</b><br>EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g<br><b>Rágórépa</b><br>EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g SÓ:0.0g                     |
| Ebéd A     | <b>Legényfogó leves (1;7;)</b><br>EN:231.2kcal ZS:15.6g TZS:6.2g SZH:8.4g CK:2.0g FH:13.9g SÓ:2.4g CA:9.0mg<br><b>Piskóta kocka 70 gr (1;3;)</b><br>EN:143.0kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g<br><b>Csokoládé öntet (7;)</b><br>EN:94.7kcal ZS:3.0g TZS:2.1g SZH:13.1g CK:13.0g FH:3.5g SÓ:0.1g CA:120.0mg<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g | <b>Paradicsomleves (1;6;)</b><br>EN:199.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:34.0g CK:16.5g FH:3.4g SÓ:1.1g<br><b>Panírozott csirkemell (1;)</b><br>EN:282.3kcal ZS:11.9g TZS:1.4g SZH:26.4g CK:1.1g FH:17.2g SÓ:2.1g<br><b>Zöldséges bulgur (1;)</b><br>EN:401.1kcal ZS:2.2g TZS:0.0g SZH:79.3g CK:10.0g FH:15.9g SÓ:0.4g CA:0.0mg<br><b>Vegyes vágott savanyúság * (10;12;)</b><br>EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g | <b>Zeller leves (1;3;9;)</b><br>EN:63.8kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:7.1g CK:1.3g FH:2.0g SÓ:1.4g CA:0.0mg<br><b>Fűszeres sertés ragu</b><br>EN:174.3kcal ZS:9.9g TZS:2.1g SZH:3.0g CK:0.0g FH:17.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg<br><b>Karotta főzelék (1;7;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:8.3g TZS:1.8g SZH:29.7g CK:13.3g FH:5.0g SÓ:1.4g CA:64.8mg<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g<br><b>Körte</b><br>EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g       | <b>Daragaluska leves (1;3;)</b><br>EN:116.9kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:11.7g CK:2.6g FH:2.0g SÓ:1.0g<br><b>Csirkepörkölt</b><br>EN:147.6kcal ZS:8.3g TZS:1.6g SZH:2.9g CK:0.0g FH:14.1g SÓ:1.1g CA:0.0mg<br><b>Burgonyafőzelék (1;7;12;)</b><br>EN:276.4kcal ZS:6.0g TZS:2.7g SZH:44.7g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:2.5g CA:21.6mg<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g   | <b>Brokkoli krémleves (1;7;)</b><br>EN:99.6kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:8.9g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g CA:26.4mg<br><b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b><br>EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g<br><b>Rizseshús</b><br>EN:646.8kcal ZS:17.6g TZS:3.6g SZH:92.0g CK:0.7g FH:29.7g SÓ:1.7g CA:0.0mg<br><b>Csemege uborka * (10;12;)</b><br>EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g          |
| Ebéd B     | <b>Zöldséraguleves (9;)</b><br>EN:27.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:3.6g CK:1.7g FH:0.7g SÓ:0.8g<br><b>Piskóta kocka 70 gr (1;3;)</b><br>EN:143.0kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g<br><b>Csokoládé öntet (7;)</b><br>EN:94.7kcal ZS:3.0g TZS:2.1g SZH:13.1g CK:13.0g FH:3.5g SÓ:0.1g CA:120.0mg<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g                | <b>Paradicsomleves (1;6;)</b><br>EN:199.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:34.0g CK:16.5g FH:3.4g SÓ:1.1g<br><b>Panírozott sajt (1;7;)</b><br>EN:372.8kcal ZS:27.7g TZS:8.3g SZH:16.4g CK:0.7g FH:13.9g SÓ:1.2g<br><b>Zöldséges bulgur (1;)</b><br>EN:401.1kcal ZS:2.2g TZS:0.0g SZH:79.3g CK:10.0g FH:15.9g SÓ:0.4g CA:0.0mg<br><b>Vegyes vágott savanyúság * (10;12;)</b><br>EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g     | <b>Zeller leves (1;3;9;)</b><br>EN:63.8kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:7.1g CK:1.3g FH:2.0g SÓ:1.4g CA:0.0mg<br><b>Fűszeres tofu ragu (1;6;9;)</b><br>EN:108.0kcal ZS:4.9g TZS:0.9g SZH:5.4g CK:0.7g FH:9.8g SÓ:0.4g CA:0.0mg<br><b>Karotta főzelék (1;7;)</b><br>EN:216.9kcal ZS:8.3g TZS:1.8g SZH:29.7g CK:13.3g FH:5.0g SÓ:1.4g CA:64.8mg<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g<br><b>Körte</b><br>EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g | <b>Daragaluska leves (1;3;)</b><br>EN:116.9kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:11.7g CK:2.6g FH:2.0g SÓ:1.0g<br><b>Zöldség pörkölt</b><br>EN:94.7kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:5.8g CK:1.5g FH:1.8g SÓ:1.7g CA:0.0mg<br><b>Főtt burgonya (12;)</b><br>EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:1.0g                                                                                                                                            | <b>Brokkoli krémleves (1;7;)</b><br>EN:99.6kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:8.9g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g CA:26.4mg<br><b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b><br>EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g<br><b>Vega rizseshús (6;)</b><br>EN:459.4kcal ZS:9.9g TZS:1.5g SZH:73.7g CK:1.9g FH:22.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg<br><b>Csemege uborka * (10;12;)</b><br>EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g |
| Uzsonna    | <b>Edami sajt (7;)</b><br>EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg<br><b>Margarin (7;)</b><br>EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Házi babkrém</b><br>EN:95.3kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:14.3g CK:0.9g FH:6.3g SÓ:0.4g CA:0.0mg<br><b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)</b><br>EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kockasajt (7;)</b><br>EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g CA:345.0mg<br><b>Kifli (1;7;)</b><br>EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Gesztenyés rúd</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Natúr joghurt (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Kifli (1;7;)</b><br>EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g                                                                                                                                                                                                                   |

|  | Hétfő<br>09.08                                                                                  | Kedd<br>09.09                                             | Szerda<br>09.10 | Csütörtök<br>09.11 | Péntek<br>09.12 |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|--------------------|-----------------|
| Uzsonna                                                                          | <b>Rozsos zsemle (1;)</b><br>EN:119.9kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:30.4g CK:0.7g<br>FH:4.7g SÓ:0.7g | <b>TV paprika</b><br>EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g |                 |                    |                 |