

| Gasztvital | Hétfő<br>10.06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kedd<br>10.07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Szerda<br>10.08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Csütörtök<br>10.09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Péntek<br>10.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai    | <b>Limonádé</b><br>EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g<br><br><b>Paprikás csemege szalámi</b><br>EN:73.3kcal ZS:6.6g TZS:2.3g SZH:0.4g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:0.6g<br><br><b>Margarin (7;)</b><br>EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g<br><br><b>Teljeskiórlésű 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                                                                                     | <b>Tej (7;)</b><br>EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg<br><br><b>Csokis gabonagolyó (1;6;7;)</b><br>EN:150.8kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:11.1g FH:3.1g SÓ:0.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Epres tea</b><br>EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><br><b>Padlizsánkrém (7;)</b><br>EN:65.1kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:1.0g CA:15.0mg<br><br><b>Teljeskiórlésű kenyér (1;)</b><br>EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g                        | <b>Tejeskávé (1;7;)</b><br>EN:129.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg<br><br><b>Magyaros vajkrém (7;)</b><br>EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:20.0mg<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                                                                                                                              | <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><br><b>Sajtkrém (7;)</b><br>EN:78.7kcal ZS:6.6g TZS:4.3g SZH:2.8g CK:2.8g FH:2.1g SÓ:0.8g CA:284.3mg<br><br><b>Burgonyás kenyér (1;)</b><br>EN:155.4kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:32.4g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.9g<br><br><b>Paradicsom</b><br>EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g                                                                                                                |
| Ebéd A     | <b>Gombaleves (1;3;9;)</b><br>EN:94.9kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:11.5g CK:1.1g FH:3.3g SÓ:1.6g<br><br><b>Fűszeres csirkeapró (1;)</b><br>EN:178.7kcal ZS:9.3g TZS:2.2g SZH:3.7g CK:0.0g FH:19.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg<br><br><b>Kerti vegyesfőzelék (1;7;)</b><br>EN:163.8kcal ZS:4.9g TZS:1.8g SZH:22.7g CK:10.4g FH:5.7g SÓ:1.0g CA:75.0mg<br><br><b>Fehér kenyér (1;)</b><br>EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g   | <b>Babgulyás (1;9;12;)</b><br>EN:242.8kcal ZS:15.6g TZS:3.6g SZH:14.6g CK:0.6g FH:10.7g SÓ:1.4g CA:0.0mg<br><br><b>Reszelt sajt (7;)</b><br>EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg<br><br><b>Tejföl (7;)</b><br>EN:27.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.0g CA:24.0mg<br><br><b>Főtt tészta (1;)</b><br>EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g<br><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   | <b>Meggyleves (1;7;)</b><br>EN:149.8kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:25.3g CK:18.2g FH:2.6g SÓ:0.5g CA:36.0mg<br><br><b>Zöldséges halragu (1;4;7;)</b><br>EN:155.3kcal ZS:6.5g TZS:2.0g SZH:7.3g CK:1.4g FH:8.7g SÓ:1.4g CA:18.0mg<br><br><b>Párolt bulgur (1;)</b><br>EN:294.1kcal ZS:3.0g TZS:0.2g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg | <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><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><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>Májgaluska leves (1;3;)</b><br>EN:110.2kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:16.5g CK:2.8g FH:6.0g SÓ:3.0g CA:0.0mg<br><br><b>Főtt tojás (3;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g<br><br><b>Sóska mártás (1;7;)</b><br>EN:153.6kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:25.3g CK:4.0g FH:4.3g SÓ:1.3g CA:24.0mg<br><br><b>Főtt burgonya 1/2 (12;)</b><br>EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:1.0g<br><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 |
| Ebéd B     | <b>Gombaleves (1;3;9;)</b><br>EN:94.9kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:11.5g CK:1.1g FH:3.3g SÓ:1.6g<br><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><br><b>Kerti vegyesfőzelék (1;7;)</b><br>EN:163.8kcal ZS:4.9g TZS:1.8g SZH:22.7g CK:10.4g FH:5.7g SÓ:1.0g CA:75.0mg<br><br><b>Fehér kenyér (1;)</b><br>EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g | <b>Fejtett bableves (1;9;)</b><br>EN:139.0kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:24.4g CK:2.7g FH:6.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg<br><br><b>Reszelt sajt (7;)</b><br>EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg<br><br><b>Tejföl (7;)</b><br>EN:27.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.0g CA:24.0mg<br><br><b>Főtt tészta (1;)</b><br>EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g<br><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 | <b>Meggyleves (1;7;)</b><br>EN:149.8kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:25.3g CK:18.2g FH:2.6g SÓ:0.5g CA:36.0mg<br><br><b>Zöldséges halragu (1;4;7;)</b><br>EN:155.3kcal ZS:6.5g TZS:2.0g SZH:7.3g CK:1.4g FH:8.7g SÓ:1.4g CA:18.0mg<br><br><b>Párolt bulgur (1;)</b><br>EN:294.1kcal ZS:3.0g TZS:0.2g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg | <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><br><b>Sajttal töltött panírozott halporció (1;7;9;)</b><br>EN:60.8kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:1.1g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:0.1g<br><br><b>Zöldséges kuszkusz (1;)</b><br>EN:418.1kcal ZS:2.2g TZS:0.4g SZH:82.2g CK:3.0g FH:16.1g SÓ:0.4g CA:0.0mg<br><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>Májgaluska leves (1;3;)</b><br>EN:110.2kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:16.5g CK:2.8g FH:6.0g SÓ:3.0g CA:0.0mg<br><br><b>Főtt tojás (3;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g<br><br><b>Sóska mártás (1;7;)</b><br>EN:153.6kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:25.3g CK:4.0g FH:4.3g SÓ:1.3g CA:24.0mg<br><br><b>Főtt burgonya 1/2 (12;)</b><br>EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:1.0g<br><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 |
| Uzsonna    | <b>Házi szárnyashúskrém (7;)</b><br>EN:72.8kcal ZS:5.9g TZS:3.0g SZH:0.5g CK:0.4g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:10.5mg<br><br><b>Vizes zsemle (1;)</b><br>EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g                                                                                                                                                                                                                             | <b>Zöldfűszeres szendvicsskrém (7;)</b><br>EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:22.5mg<br><br><b>Teljeskiórlésű 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>Sajtos pogácsa (1;3;7;)</b><br>EN:192.0kcal ZS:10.5g TZS:5.5g SZH:20.5g CK:0.9g FH:3.9g SÓ:0.9g<br><br><b>Körte</b><br>EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g                                                                                                                                                                           | <b>Trappista sajt (7;)</b><br>EN:140.8kcal ZS:11.2g TZS:7.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.0g SÓ:0.5g CA:320.0mg<br><br><b>Margarin (7;)</b><br>EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Teljes kiőrlésű Lekváros táska (1;3;7;)</b><br>EN:202.5kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:28.5g CK:11.1g FH:2.6g SÓ:0.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| GasztViTál | Hétfő<br>10.06                                            | Kedd<br>10.07                                             | Szerda<br>10.08 | Csütörtök<br>10.09                                                                                                                                                     | Péntek<br>10.10 |
|------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Uzsonna    | <b>Kígyóuborka</b><br>EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g | <b>TV paprika</b><br>EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g |                 | <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<br><b>Kígyóuborka</b><br>EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g |                 |