

| Gasztvital | Hétfő<br>02.02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kedd<br>02.03                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Szerda<br>02.04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Csütörtök<br>02.05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Péntek<br>02.06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai    | <b>Forralt tej (7;)</b><br>EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br><b>Csokis gabonagyógyó (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>Citromos tea</b><br>EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Kockasajt, natúr (7;)</b><br>EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g<br><b>Stangli (1;6;7;13;)</b><br>EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g                             | <b>Karamellás tej (7;)</b><br>EN:132.4kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br><b>Teavaj (7;)</b><br>EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Sajtos kifli (1;7;)</b><br>EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g                                                                                       | <b>Citromos tea</b><br>EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Petrezselymes túrókrém (7;)</b><br>EN:39.6kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:1.2g CK:1.1g FH:4.2g SÓ:0.0g<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g                                                                                                             | <b>Gyümölcs tea</b><br>EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Napraforgós vajkrém (7;)</b><br>EN:93.2kcal ZS:8.7g TZS:2.7g SZH:1.7g CK:0.5g FH:2.3g SÓ:0.1g<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g<br><b>Paprika</b><br>EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g                                          |
| Ebéd       | <b>Burgonyaleves (1;3;12;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:7.7g TZS:1.1g SZH:22.9g CK:0.0g FH:4.4g SÓ:0.2g<br><b>Natúr vagdalt (1;3;6;)</b><br>EN:290.3kcal ZS:21.1g TZS:3.6g SZH:18.7g CK:0.5g FH:7.2g SÓ:1.5g<br><b>Zöldborsófőzelék (1;7;)</b><br>EN:253.3kcal ZS:9.2g TZS:2.6g SZH:29.1g CK:12.0g FH:11.4g SÓ:0.4g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g | <b>Karfiolleves (1;)</b><br>EN:131.3kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:14.0g CK:0.4g FH:4.1g SÓ:0.3g<br><b>Bakonyi csirkeragu (1;7;)</b><br>EN:196.0kcal ZS:10.2g TZS:2.6g SZH:8.2g CK:0.8g FH:16.1g SÓ:0.3g<br><b>Orsó teszta (1;)</b><br>EN:302.3kcal ZS:7.5g TZS:0.9g SZH:50.2g CK:2.5g FH:8.8g SÓ:0.5g | <b>Gombaleves (1;3;)</b><br>EN:129.4kcal ZS:7.5g TZS:1.0g SZH:9.4g CK:0.0g FH:5.8g SÓ:0.3g<br><b>Sajttal töltött pulykaérme (1;6;7;)</b><br>EN:243.1kcal ZS:17.6g TZS:3.3g SZH:11.7g CK:0.5g FH:7.2g SÓ:1.2g<br><b>Zöldséges rizs</b><br>EN:245.0kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:43.0g CK:1.2g FH:5.6g SÓ:0.4g<br><b>Mandarin</b><br>EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g | <b>Daragaluska leves (1;3;)</b><br>EN:161.0kcal ZS:8.5g TZS:1.9g SZH:12.8g CK:2.4g FH:5.4g SÓ:0.3g<br><b>Sült debreceni</b><br>EN:161.4kcal ZS:15.4g TZS:4.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:6.3g SÓ:1.0g<br><b>Paradicsomos káposzta (1;)</b><br>EN:191.0kcal ZS:7.1g TZS:0.7g SZH:25.7g CK:8.5g FH:4.7g SÓ:0.3g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g | <b>Fokhagyma krémleves (1;7;)</b><br>EN:74.1kcal ZS:5.2g TZS:0.8g SZH:5.2g CK:1.1g FH:1.5g SÓ:0.3g<br><b>Pirított zsemlekokca (1;)</b><br>EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g<br><b>Bácskai rizseshús</b><br>EN:444.8kcal ZS:13.8g TZS:2.6g SZH:56.4g CK:0.2g FH:23.1g SÓ:0.5g<br><b>Csalamádé (10;)</b><br>EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:3.5g CK:1.6g FH:0.5g SÓ:0.8g |
| Ebéd B     | <b>Burgonyaleves (1;3;12;)</b><br>EN:185.8kcal ZS:7.7g TZS:1.1g SZH:22.9g CK:0.0g FH:4.4g SÓ:0.2g<br><b>Tojásvagdalt (1;3;6;)</b><br>EN:126.7kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:9.7g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.1g<br><b>Zöldborsófőzelék (1;7;)</b><br>EN:253.3kcal ZS:9.2g TZS:2.6g SZH:29.1g CK:12.0g FH:11.4g SÓ:0.4g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g    | <b>Karfiolleves (1;)</b><br>EN:131.3kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:14.0g CK:0.4g FH:4.1g SÓ:0.3g<br><b>Gombapaprikás (7;)</b><br>EN:106.8kcal ZS:6.8g TZS:1.3g SZH:6.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.6g<br><b>Orsó teszta (1;)</b><br>EN:302.3kcal ZS:7.5g TZS:0.9g SZH:50.2g CK:2.5g FH:8.8g SÓ:0.5g          | <b>Gombaleves (1;3;)</b><br>EN:129.4kcal ZS:7.5g TZS:1.0g SZH:9.4g CK:0.0g FH:5.8g SÓ:0.3g<br><b>Rántott sajt (1;3;7;)</b><br>EN:365.5kcal ZS:26.3g TZS:9.3g SZH:18.9g CK:1.3g FH:12.6g SÓ:1.1g<br><b>Zöldséges rizs</b><br>EN:245.0kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:43.0g CK:1.2g FH:5.6g SÓ:0.4g<br><b>Mandarin</b><br>EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g              | <b>Daragaluska leves (1;3;)</b><br>EN:161.0kcal ZS:8.5g TZS:1.9g SZH:12.8g CK:2.4g FH:5.4g SÓ:0.3g<br><b>Falafel (1;)</b><br>EN:359.4kcal ZS:27.7g TZS:3.0g SZH:20.0g CK:1.2g FH:5.9g SÓ:0.7g<br><b>Paradicsomos káposzta (1;)</b><br>EN:191.0kcal ZS:7.1g TZS:0.7g SZH:25.7g CK:8.5g FH:4.7g SÓ:0.3g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g  | <b>Fokhagyma krémleves (1;7;)</b><br>EN:74.1kcal ZS:5.2g TZS:0.8g SZH:5.2g CK:1.1g FH:1.5g SÓ:0.3g<br><b>Pirított zsemlekokca (1;)</b><br>EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g<br><b>Zöldséges rizottó</b><br>EN:352.8kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:70.7g CK:1.5g FH:9.5g SÓ:1.1g<br><b>Csalamádé (10;)</b><br>EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:3.5g CK:1.6g FH:0.5g SÓ:0.8g   |
| Uzsonna    | <b>Csirkemell sonka</b><br>EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g<br><br><b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)</b><br>EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g<br><b>Paprika</b><br>EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g                                                                                     | <b>Körözött (7;)</b><br>EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g<br><br><b>Lilahagyma</b><br>EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g                                     | <b>Sertés párizsi</b><br>EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g<br><br><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g<br><b>Paprika</b><br>EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g                                              | <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</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g<br><br><b>Stangli (1;6;7;13;)</b><br>EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g<br><br><b>Kígyóuborka</b><br>EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g                                                                                               | <b>Almás táská (1;7;)</b><br>EN:177.8kcal ZS:7.8g TZS:3.5g SZH:23.5g CK:7.4g FH:3.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |