

| Gasztvital | Hétfő<br>02.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kedd<br>02.17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szerda<br>02.18                                                                                                                                                                                                                                                                                | Csütörtök<br>02.19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Péntek<br>02.20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai    | <b>Mézes 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>Margarin</b><br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g<br><br><b>Sajtos kifli (1;7;)</b><br>EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g                                                                                                                                                                | <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>Körözött (7;)</b><br>EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g<br><b>Lilahagyma</b><br>EN:10.0kcal ZS:0.0g SZH:2.1g FH:0.3g SÓ:0.0g | <b>Kakaó (7;)</b><br>EN:140.4kcal ZS:5.8g TZS:4.1g SZH:15.1g CK:15.0g FH:6.8g 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>Fonott kalács (1;3;6;7;)</b><br>EN:191.8kcal ZS:4.6g TZS:1.9g SZH:33.9g CK:5.5g FH:5.4g SÓ:0.4g             | <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>Karfiolkrém (7;)</b><br>EN:56.6kcal ZS:4.8g TZS:2.9g SZH:1.6g CK:1.1g FH:1.5g SÓ:0.2g<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g<br><b>Paprika</b><br>EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g                                                             | <b>Mézes 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>Mazsolás vaníliás túrókrém (7;)</b><br>EN:76.6kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:7.7g CK:7.3g FH:4.3g SÓ:0.0g<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g                                                                                                                                                                  |
| Ebéd       | <b>Reszelttészta leves (1;)</b><br>EN:140.8kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:16.4g CK:3.8g FH:3.0g SÓ:0.4g<br><b>Sertéspörkölt</b><br>EN:178.1kcal ZS:11.2g TZS:2.1g SZH:3.2g CK:0.3g FH:14.7g SÓ:0.4g<br><b>Tökfőzelék (1;7;)</b><br>EN:276.6kcal ZS:15.9g TZS:6.4g SZH:25.2g CK:5.7g FH:7.3g 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>Francia hagymaleves (7;)</b><br>EN:145.9kcal ZS:12.1g TZS:4.2g SZH:7.0g CK:0.9g FH:1.7g SÓ:0.2g<br><b>Panírozott csirkemell (1;)</b><br>EN:241.8kcal ZS:13.6g TZS:1.5g SZH:18.0g CK:0.7g FH:11.7g SÓ:1.4g<br><b>Paradicsomos bulgur (1;)</b><br>EN:348.6kcal ZS:8.5g TZS:0.7g SZH:57.9g CK:8.0g FH:10.5g SÓ:0.2g                                | <b>Zöldbableves (1;)</b><br>EN:155.0kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:16.2g CK:2.2g FH:4.1g SÓ:0.3g<br><b>Tarhonyás hús szárnyashússal (1;)</b><br>EN:508.0kcal ZS:17.7g TZS:4.2g SZH:63.1g CK:3.2g FH:22.9g SÓ:0.9g<br><b>Csalamádé (10;)</b><br>EN:21.0kcal ZS:0.1g SZH:4.1g CK:1.9g FH:0.6g SÓ:0.9g | <b>Korpagaluska leves (1;3;)</b><br>EN:216.1kcal ZS:14.1g TZS:3.8g SZH:17.9g CK:3.2g FH:4.9g SÓ:0.4g<br><b>Sült tarja</b><br>EN:293.2kcal ZS:24.4g TZS:7.9g SZH:1.1g CK:0.5g FH:17.2g SÓ:3.8g<br><b>Lencsefőzelék (1;7;10;)</b><br>EN:400.7kcal ZS:12.8g TZS:3.9g SZH:46.6g CK:4.4g FH:18.4g 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>Sertés gulyásleves (1;3;9;12;)</b><br>EN:217.4kcal ZS:10.3g TZS:2.0g SZH:15.8g CK:0.0g FH:13.6g SÓ:0.3g<br><b>Piskóta kocka (1;3;)</b><br>EN:204.4kcal ZS:3.5g TZS:0.7g SZH:13.7g CK:16.4g FH:6.0g<br><b>Csokipuding (7;)</b><br>EN:102.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:15.4g CK:13.5g FH:5.0g SÓ:0.2g<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<br><b>Alma</b><br>EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g |
| Ebéd B     | <b>Reszelttészta leves (1;)</b><br>EN:140.8kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:16.4g CK:3.8g FH:3.0g SÓ:0.4g<br><b>Zöldség pörkölt</b><br>EN:84.6kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:6.9g CK:2.4g FH:1.3g SÓ:1.2g<br><b>Tökfőzelék (1;7;)</b><br>EN:276.6kcal ZS:15.9g TZS:6.4g SZH:25.2g CK:5.7g FH:7.3g 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>Francia hagymaleves (7;)</b><br>EN:145.9kcal ZS:12.1g TZS:4.2g SZH:7.0g CK:0.9g FH:1.7g SÓ:0.2g<br><b>Sült zöldségek</b><br>EN:160.3kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:13.5g CK:2.4g FH:5.0g SÓ:1.1g<br><b>Paradicsomos bulgur (1;)</b><br>EN:348.6kcal ZS:8.5g TZS:0.7g SZH:57.9g CK:8.0g FH:10.5g SÓ:0.2g                                              | <b>Zöldbableves (1;)</b><br>EN:155.0kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:16.2g CK:2.2g FH:4.1g SÓ:0.3g<br><b>Vega bácskai tarhonya (6;)</b><br>EN:296.0kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:39.4g CK:0.3g FH:12.9g SÓ:0.2g<br><b>Csalamádé (10;)</b><br>EN:21.0kcal ZS:0.1g SZH:4.1g CK:1.9g FH:0.6g SÓ:0.9g         | <b>Korpagaluska leves (1;3;)</b><br>EN:216.1kcal ZS:14.1g TZS:3.8g SZH:17.9g CK:3.2g FH:4.9g SÓ:0.4g<br><b>Főtt tojás (3;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g<br><br><b>Lencsefőzelék (1;7;10;)</b><br>EN:400.7kcal ZS:12.8g TZS:3.9g SZH:46.6g CK:4.4g FH:18.4g 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>Hamis gulyásleves (1;3;9;12;)</b><br>EN:178.2kcal ZS:7.7g TZS:1.1g SZH:21.0g CK:0.3g FH:4.3g SÓ:0.3g<br><b>Piskóta kocka (1;3;)</b><br>EN:204.4kcal ZS:3.5g TZS:0.7g SZH:13.7g CK:16.4g FH:6.0g<br><b>Csokipuding (7;)</b><br>EN:102.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:15.4g CK:13.5g FH:5.0g SÓ:0.2g<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<br><b>Alma</b><br>EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g    |
| Uzsonna    | <b>Lenmagos vajkrém (7;)</b><br>EN:80.1kcal ZS:6.6g TZS:2.6g SZH:0.6g CK:0.2g FH:2.7g SÓ:0.1g<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>Kígyóuborka</b><br>EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g                                                                                                                            | <b>Szendvics sonka</b><br>EN:37.2kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:1.2g CK:0.6g FH:4.5g SÓ:0.8g<br><b>Margarin</b><br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g<br><br><b>Vizes zsemle (1;)</b><br>EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g                                                                                                                       | <b>Zöldfűszeres szendvicskrém (7;)</b><br>EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g<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>Paradicsom</b><br>EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g                  | <b>Diákcsemege</b><br>EN:113.4kcal ZS:10.8g TZS:4.4g SZH:0.7g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.8g<br><b>Margarin</b><br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g<br><br><b>Rozsos kenyér (1;)</b><br>EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g                                                                                                                                                  | <b>Csokis párna (1;7;)</b><br>EN:225.5kcal ZS:13.4g TZS:6.0g SZH:22.5g CK:8.2g FH:3.3g SÓ:0.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |