

| Gasztvital | Hétfő<br>06.02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kedd<br>06.03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Szerda<br>06.04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Csütörtök<br>06.05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Péntek<br>06.06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai    | <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>Margarin (7;)</b><br>EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g<br><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 FH:5.0g SÓ:0.4g                                                                                                                                                                                                       | <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>Tejszínkrem (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><b>Teljeskiőrlésű 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>Limonádé</b><br>EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g<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><b>Teljeskiőrlésű 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>Gyümölcs tea (12;)</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><b>sült paprikakrém (7;)</b><br>EN:42.9kcal ZS:1.4g TZS:0.9g SZH:5.8g CK:2.2g FH:1.5g SÓ:0.1g CA:38.3mg<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>Limonádé</b><br>EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g<br><br><b>Szendvicstúró (7;)</b><br>EN:67.2kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:1.0g CK:0.9g FH:5.2g SÓ:0.2g CA:31.2mg<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><b>Kígyóborka</b><br>EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g |
| Ebéd A     | <b>Reszelttészta leves (6;)</b><br>EN:113.9kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:14.9g CK:3.1g FH:2.2g SÓ:1.7g CA:0.0mg<br><b>Főtt virsli</b><br>EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g<br><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>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>Gyümölcs</b><br>EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g                | <b>Brokkoli krémleves (1;7;)</b><br>EN:99.1kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:8.7g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g CA:26.4mg<br><b>Napraforgómag</b><br>EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g<br><br><b>Bácskai bulgur (1;)</b><br>EN:654.3kcal ZS:19.6g TZS:3.5g SZH:83.4g CK:11.7g FH:33.9g SÓ:1.5g CA:0.0mg<br><b>Savanyúság * (10;12;)</b><br>EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g | <b>Babgulyás (1;9;12;)</b><br>EN:238.4kcal ZS:15.7g TZS:3.7g SZH:13.0g CK:0.8g FH:10.7g SÓ:1.4g CA:0.0mg<br><b>Tejben dara (1;7;)</b><br>EN:344.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:64.9g CK:44.5g FH:11.2g SÓ:0.7g CA:312.0mg<br><b>Kakaó szórát</b><br>EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g               | <b>Húsgaluska leves (1;3;)</b><br>EN:154.9kcal ZS:1.8g TZS:0.5g SZH:25.1g CK:2.5g FH:8.8g SÓ:0.5g CA:0.0mg<br><b>Sertés sült</b><br>EN:163.9kcal ZS:9.5g TZS:2.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:18.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg<br><b>Rizi-bizi</b><br>EN:409.6kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:74.0g CK:0.0g FH:10.9g SÓ:1.5g                                                                                                                                        | <b>Sertésragu leves (1;12;)</b><br>EN:228.1kcal ZS:8.8g TZS:1.6g SZH:21.1g CK:3.9g FH:15.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg<br><b>Káposztás kocka (1;)</b><br>EN:373.1kcal ZS:4.9g TZS:0.7g SZH:69.5g CK:7.8g FH:11.7g SÓ:1.6g                                                                                                                    |
| Ebéd B     | <b>Reszelttészta leves (6;)</b><br>EN:113.9kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:14.9g CK:3.1g FH:2.2g SÓ:1.7g CA:0.0mg<br><b>Falafel (1;)</b><br>EN:347.3kcal ZS:27.1g TZS:3.0g SZH:18.8g CK:1.1g FH:5.6g SÓ:0.7g<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>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>Gyümölcs</b><br>EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g | <b>Brokkoli krémleves (1;7;)</b><br>EN:99.1kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:8.7g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g CA:26.4mg<br><b>Napraforgómag</b><br>EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g<br><br><b>Bácskai bulgur vega (1;6;)</b><br>EN:390.4kcal ZS:16.3g TZS:1.9g SZH:44.5g CK:6.2g FH:15.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg                                                                                   | <b>Babgulyás leves húsmentes (1;9;12;)</b><br>EN:175.3kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:18.7g CK:0.9g FH:5.9g SÓ:1.2g CA:0.0mg<br><b>Tejben dara (1;7;)</b><br>EN:344.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:64.9g CK:44.5g FH:11.2g SÓ:0.7g CA:312.0mg<br><b>Kakaó szórát</b><br>EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g | <b>Zöldséges galuska leves (1;3;7;9;)</b><br>EN:55.9kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:9.0g CK:2.6g FH:2.5g SÓ:0.2g CA:13.0mg<br><b>Tojásvagdalt (1;3;6;)</b><br>EN:217.8kcal ZS:8.6g TZS:2.9g SZH:15.0g CK:0.1g FH:19.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg<br><b>Tökfőzelék (1;7;)</b><br>EN:202.3kcal ZS:10.7g TZS:3.4g SZH:22.2g CK:1.1g FH:4.1g SÓ:1.2g CA:0.0mg<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>Zöldségraguleves (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>Káposztás kocka (1;)</b><br>EN:373.1kcal ZS:4.9g TZS:0.7g SZH:69.5g CK:7.8g FH:11.7g SÓ:1.6g                                                                                                                                   |
| Uzsonna    | <b>Házi sertéshúskrém (7;)</b><br>EN:66.6kcal ZS:5.5g TZS:2.8g SZH:0.7g CK:0.4g FH:3.4g SÓ:0.2g CA:9.4mg<br><b>Teljeskiőrlésű 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<br><b>Kígyóborka</b><br>EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g                                                                                                                                                                                                         | <b>Sertéspárizsi</b><br>EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g<br><b>Margarin (7;)</b><br>EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g<br><br><b>Császárszemle (1;6;)</b><br>EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g                                                                                                                                   | <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<br><br><b>Rozsos zsemle (1;)</b><br>EN:119.9kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:30.4g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.7g                                                         | <b>Álomsonka</b><br>EN:29.6kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:1.1g CK:0.1g 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><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>Teljes kiőrlésű Kakaós csiga (1;3;7;)</b><br>EN:219.5kcal ZS:10.0g TZS:6.2g SZH:27.5g CK:11.3g FH:3.5g SÓ:0.3g                                                                                                                                                                                                                  |

|  | Hétfő<br>06.02 | Kedd<br>06.03                                        | Szerda<br>06.04                                    | Csütörtök<br>06.05                                 | Péntek<br>06.06 |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|
| Uzsonna                                                                          |                | Hónapos retek<br>EN:1.1kcal ZS:0.0g SZH:0.2g FH:0.1g | TV paprika<br>EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g | Paradicsom<br>EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g |                 |