

| Gasztvital | Hétfő<br>12.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kedd<br>12.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Szerda<br>12.17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Csütörtök<br>12.18                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Péntek<br>12.19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai    | <b>Vajkrém, zöldfűszeres (7;)</b><br><br>EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g                                                                                                                                                                                                          | <b>Sós kalács (1;3;6;7;)</b><br><br>EN:208.4kcal ZS:4.9g TZS:2.1g SZH:34.0g CK:2.0g FH:7.9g SÓ:0.5g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                                    | <b>Petrezselymes túrókrém (7;)</b><br><br>EN:66.0kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:1.4g CK:1.3g FH:4.7g SÓ:0.6g<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g<br><b>Tv paprika</b><br>EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g                                                                                                                                                                                                             | <b>Zsíros kenyér - teljeskiőrlésű kenyérből (1;7;)</b><br>EN:230.0kcal ZS:11.9g TZS:2.9g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g<br><b>Lilahagyma</b><br>EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g                                                                                                                 | <b>Abaúj kefir (7;)</b><br><br>EN:54.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:3.8g FH:3.0g<br><b>Teljeskiőrlésű kifli (1;6;)</b><br>EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g                                                                                                                                                                                                                   |
| Ebéd       | <b>Babgulyás sertéshúsból (9;)</b><br>EN:319.6kcal ZS:15.1g TZS:4.1g SZH:23.3g CK:1.4g FH:18.8g SÓ:1.6g<br><b>Nudli (1;3;)</b><br><br>EN:499.5kcal ZS:9.9g TZS:0.9g SZH:67.1g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:5.3g<br><b>Lekvár</b><br>EN:97.2kcal SZH:23.2g CK:20.4g<br><br><b>Alma</b><br>EN:21.7kcal ZS:0.3g SZH:4.9g<br><br><b>Fehér kenyér -1/2 adag (1;)</b><br>EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g | <b>Tejfölös burgonyaleves (1;7;12;)</b><br>EN:163.0kcal ZS:4.3g TZS:2.6g SZH:25.0g CK:3.6g FH:3.6g SÓ:0.9g<br><b>Rántott csirkemell napraforgó és lenmagos bundában (1;3;7;)</b><br>EN:457.3kcal ZS:28.4g TZS:3.7g SZH:30.0g CK:0.6g FH:18.5g SÓ:1.4g<br><b>Kukoricás rizs</b><br>EN:708.0kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:56.5g CK:2.9g FH:5.0g SÓ:2.0g | <b>Orjaleves (9;)</b><br>EN:52.5kcal ZS:1.8g TZS:0.5g SZH:5.7g CK:2.1g FH:3.0g SÓ:1.5g<br><b>Durumtészta levesbetét (1;)</b><br><br>EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g<br><b>Sertéssült apró (1;)</b><br>EN:326.7kcal ZS:19.3g TZS:4.7g SZH:4.9g CK:0.0g FH:31.4g SÓ:0.7g<br><b>Burgonya féladag (12;)</b><br>EN:94.0kcal ZS:0.2g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:2.0g<br><b>Sóskamártás (1;7;)</b><br>EN:175.7kcal ZS:6.8g TZS:1.3g SZH:23.6g CK:20.0g FH:2.9g SÓ:1.1g | <b>Paradicsomleves (1;9;)</b><br>EN:328.4kcal ZS:11.6g TZS:1.3g SZH:51.6g CK:31.2g FH:3.6g SÓ:0.7g<br><b>Bácskai rizseshús (csirke) (12;)</b><br><br>EN:474.4kcal ZS:19.1g TZS:4.3g SZH:56.2g CK:0.1g FH:19.0g SÓ:2.0g<br><b>Csemege uborka (10;12;)</b><br>EN:6.6kcal ZS:0.1g SZH:1.1g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:1.0g | <b>Köménymagos rántottleves (1;)</b><br>EN:93.5kcal ZS:7.4g TZS:0.8g SZH:5.7g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.7g<br><b>Piritott zsemlekocka (1;)</b><br><br>EN:35.5kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:7.0g CK:0.4g FH:1.1g SÓ:0.1g<br><b>Sertéshúsos-halas tészta (1;4;)</b><br>EN:568.4kcal ZS:24.0g TZS:4.2g SZH:64.8g CK:5.8g FH:21.9g SÓ:1.8g<br><b>Sajtszórat (7;)</b><br>EN:63.2kcal ZS:4.7g TZS:3.2g FH:5.2g SÓ:0.2g |
| Uzsonna    | <b>Sajtos baromfipárizsi (7;)</b><br>EN:55.2kcal ZS:4.7g TZS:1.5g SZH:0.3g CK:0.1g FH:4.0g SÓ:0.6g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><br><b>Fehér kenyér (1;)</b><br>EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g                                                                                                                                                         | <b>Sajtkrém, natúr (7;)</b><br>EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g<br><b>Teljes kiőrlésű 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<br><b>Kígyóuborka</b><br>EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g                                                                              | <b>Lekváros táska (1;6;)</b><br>EN:167.0kcal ZS:8.3g TZS:3.9g SZH:26.1g CK:8.2g FH:3.1g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Szendvicssonka KREL</b><br>EN:30.5kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:0.9g FH:5.3g SÓ:0.4g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><br><b>Fehér kenyér (1;)</b><br>EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g                                                               | <b>Margarinos pogácsa (1;6;7;)</b><br>EN:216.3kcal ZS:13.1g TZS:1.2g SZH:27.9g CK:3.3g FH:4.6g SÓ:0.6g<br><b>Narancs</b><br>EN:82.0kcal SZH:17.0g FH:1.2g                                                                                                                                                                                                                                               |