

| Gasztvital | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Péntek<br>11.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai    | <b>Citromos tea</b><br>EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Sajtkrém (7;)</b><br>EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:206.8mg<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)</b><br>EN:279.4kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:56.7g CK:1.2g FH:10.7g SÓ:1.4g<br><b>Jégcsapretek</b><br>EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g           | <b>Forralt tej (7;)</b><br>EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg<br><b>Méz</b><br>EN:30.4kcal SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g<br><b>Margarin</b><br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g<br><b>Falusi kenyér (1;)</b><br>EN:184.1kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:37.6g CK:1.2g FH:7.0g SÓ:0.4g                                                                                                                                                   | <b>Gyümölcs tea (12;)</b><br>EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><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</b><br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g 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>TV paprika</b><br>EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g              | <b>Karamell (7;)</b><br>EN:128.9kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:19.0g CK:19.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg<br><b>Margarin</b><br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g<br><b>Sajtos kifli (1;7;)</b><br>EN:321.0kcal ZS:7.2g SZH:47.6g FH:13.4g SÓ:1.0g<br><b>Jégcsapretek</b><br>EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g                                                                                                                                                                                             | <b>Gyümölcs tea (12;)</b><br>EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Csirkemellsonka</b><br>EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g<br><b>Margarin</b><br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g<br><b>Falusi kenyér (1;)</b><br>EN:184.1kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:37.6g CK:1.2g FH:7.0g SÓ:0.4g<br><b>Kígyóborka</b><br>EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g           |
| Ebéd       | <b>Csirke becsináltleves (1;9;12;)</b><br>EN:130.2kcal ZS:5.4g TZS:0.9g SZH:10.1g CK:0.3g FH:8.7g SÓ:0.6g CA:0.0mg<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>Csokoládé öntet (1;7;)</b><br>EN:192.5kcal ZS:2.9g TZS:1.9g SZH:34.7g CK:27.1g FH:6.0g SÓ:0.7g CA:144.0mg<br><b>Alma</b><br>EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g | <b>Csontleves</b><br>EN:78.6kcal ZS:3.2g TZS:0.9g SZH:7.3g CK:2.8g FH:4.6g SÓ:0.6g CA:0.0mg<br><b>Levesbetét tészta (1;)</b><br>EN:31.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:1.1g SÓ:0.0g<br><b>Sóska mártás (1;7;)</b><br>EN:177.5kcal ZS:11.0g TZS:3.1g SZH:15.8g CK:8.8g FH:2.3g SÓ:0.7g CA:18.0mg<br><b>Főtt tojás (3;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g<br><b>Főtt burgonya 1/2 (12;)</b><br>EN:142.4kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:23.0g FH:3.1g SÓ:0.6g | <b>FokhagymakréMLEVES (1;7;)</b><br>EN:163.9kcal ZS:9.5g TZS:4.4g SZH:15.6g CK:0.8g FH:3.2g SÓ:0.5g CA:36.0mg<br><b>Pirított kenyérkocka (1;)</b><br>EN:61.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.4g CK:0.6g FH:2.0g SÓ:0.1g<br><b>Mexikói sertésragu (1;)</b><br>EN:212.6kcal ZS:11.4g TZS:2.2g SZH:8.2g CK:3.8g FH:15.9g SÓ:0.6g CA:0.0mg<br><b>Főtt tészta (1;)</b><br>EN:335.2kcal ZS:7.0g TZS:1.0g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:0.8g | <b>Paradicsomleves (1;)</b><br>EN:234.6kcal ZS:6.2g TZS:0.7g SZH:39.0g CK:25.2g FH:3.9g SÓ:0.3g<br><b>Levesbetét tészta (1;)</b><br>EN:31.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:1.1g SÓ:0.0g<br><b>Panírozott halrúd (1;4;)</b><br>EN:303.4kcal ZS:15.4g TZS:1.5g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g<br><b>Párolt rizs</b><br>EN:446.9kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.5g<br><b>Tartármártás (3;7;10;)</b><br>EN:243.3kcal ZS:21.6g TZS:5.8g SZH:9.0g CK:7.6g FH:1.3g SÓ:1.5g CA:36.0mg | <b>Fahéjas szilvaleves (1;7;)</b><br>EN:134.2kcal ZS:4.1g TZS:2.7g SZH:21.7g CK:18.9g FH:1.4g SÓ:0.3g CA:24.0mg<br><b>Pincepörkölt (sertés) (12;)</b><br>EN:387.8kcal ZS:12.6g TZS:3.4g SZH:38.9g CK:0.0g FH:24.1g SÓ:0.8g CA:0.0mg<br><b>Savanyúság (10;)</b><br>EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g |
| Uzsonna    | <b>Vaníliás túrókrém (7;)</b><br>EN:89.2kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:7.1g CK:6.6g FH:4.2g SÓ:0.0g CA:25.2mg<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>Trappista sajt (7;)</b><br>EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g CA:195.0mg<br><b>Margarin</b><br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g 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>Kígyóborka</b><br>EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g                                                                                                                                            | <b>Zöldhagymás szendvicskrém (7;)</b><br>EN:127.6kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.5g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.1g CA:30.0mg<br><b>Falusi kenyér (1;)</b><br>EN:184.1kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:37.6g CK:1.2g FH:7.0g SÓ:0.4g                                                                                                                                                                                                               | <b>Zelleres szendvicskrém (7;9;)</b><br>EN:88.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:22.5mg<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)</b><br>EN:279.4kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:56.7g CK:1.2g FH:10.7g SÓ:1.4g<br><b>Paradicsom</b><br>EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g                                                                                                                                                                                                                   | <b>Kördobozos kockasajt (7;)</b><br>EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g CA:345.0mg<br><b>Teljes kiőrlésű kifli (1;6;)</b><br>EN:251.5kcal ZS:1.7g TZS:0.1g SZH:51.1g CK:1.1g FH:9.7g SÓ:1.3g                                                                                                                                                                                                        |