

	Hétfő 08.03	Kedd 08.04	Szerda 08.05	Csütörtök 08.06	Péntek 08.07
Tízórai	Tej (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 9.6 g; CK: 9.6 g; FH: 6.4 g; SÓ: 0.2 g; Magyaros vajkrém (7;) EN: 27.3 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.2 g; SZH: 5.5 g; CK: 0.1 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 140.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.4 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.8 g; Kaliforniai paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.5 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Gyümölcsös tea (12;) EN: 25.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.2 g; CK: 6.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN: 72.2 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 2.8 g; SZH: 1.5 g; CK: 1.1 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.1 g; Fehér kenyér (1;) EN: 120.0 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 23.9 g; CK: 0.1 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.6 g;	Karamellás tej (7;) EN: 110.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 19.6 g; CK: 19.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; Kakaós kifli (1;3;7;) EN: 167.0 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 5.4 g; CK: 5.0 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.5 g; Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Tej (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 9.6 g; CK: 9.6 g; FH: 6.4 g; SÓ: 0.2 g; Tea vaj (7;) EN: 72.3 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 5.2 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Vizes zsemle (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g; Paradicsom EN: 4.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.5 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;	Gyümölcs joghurt (7;) EN: 77.5 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 1.3 g; SZH: 10.5 g; CK: 10.3 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN: 125.7 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.5 g; CK: 0.6 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.6 g;
Ebéd	Tejfölös burgonyaleves kolbásszal (1;7;12;) EN: 232.5 kcal; ZS: 12.6 g; TZS: 5.8 g; SZH: 18.7 g; CK: 2.8 g; FH: 9.0 g; SÓ: 1.2 g; Mákos guba (1;7;) EN: 280.3 kcal; ZS: 10.3 g; TZS: 3.1 g; SZH: 38.2 g; CK: 18.7 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.3 g; Vanília öntet (7;) EN: 126.0 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 19.2 g; CK: 12.7 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.1 g; Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN: 72.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.3 g; CK: 0.0 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g; Alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 4.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN: 89.7 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 0.9 g; SZH: 5.4 g; CK: 0.0 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.7 g; Panírozott dínó szelet (1;3;6;7;9;10;) EN: 164.5 kcal; ZS: 7.7 g; TZS: 1.7 g; SZH: 16.1 g; CK: 0.6 g; FH: 6.7 g; SÓ: 0.9 g; Petrezselymes rizs EN: 297.5 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 0.7 g; SZH: 54.3 g; CK: 0.0 g; FH: 6.5 g; SÓ: 1.3 g; Őszibarack befőtt EN: 27.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.3 g; CK: 6.6 g; FH: 0.2 g;	Zöldséges fehérbaleves (1;9;12;) EN: 78.1 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.3 g; SZH: 11.0 g; CK: 0.5 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.8 g; Durumtészta levesbetét (1;) EN: 70.2 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.4 g; CK: 0.7 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.3 g; Csirkepaprikás (1;7;12;) EN: 213.3 kcal; ZS: 17.0 g; TZS: 5.5 g; SZH: 4.7 g; CK: 0.5 g; FH: 9.4 g; SÓ: 1.2 g; Tészta köret (1;) EN: 439.9 kcal; ZS: 14.9 g; TZS: 1.9 g; SZH: 64.8 g; CK: 3.1 g; FH: 11.0 g; SÓ: 1.0 g; Piskóta tekercs (1;3;) EN: 135.2 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 29.3 g; CK: 21.8 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.1 g;	Meggyleves (1;7;12;) EN: 192.5 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 3.6 g; SZH: 35.4 g; CK: 26.4 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.4 g; Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;) EN: 180.7 kcal; ZS: 10.5 g; TZS: 2.2 g; SZH: 6.9 g; CK: 0.0 g; FH: 13.6 g; SÓ: 0.8 g; Bulgur (1;7;) EN: 141.6 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 1.2 g; SZH: 20.2 g; CK: 0.6 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.4 g; Zöldségköret (7;) EN: 75.6 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 1.0 g; SZH: 10.6 g; CK: 0.0 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.7 g;	Csontleves (9;12;) EN: 86.0 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 1.0 g; SZH: 6.1 g; CK: 1.6 g; FH: 7.3 g; SÓ: 1.6 g; Durumtészta levesbetét (1;) EN: 70.2 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.4 g; CK: 0.7 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.3 g; Petrezselymes sült töltelék (1;3;6;8;11;) EN: 120.5 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 0.9 g; SZH: 8.9 g; CK: 0.2 g; FH: 7.4 g; SÓ: 0.6 g; Sóskamártás (1;7;) EN: 130.5 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 1.0 g; SZH: 17.7 g; CK: 15.0 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.8 g; Burgonya féladag (12;) EN: 94.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 18.4 g; CK: 0.0 g; FH: 2.5 g; SÓ: 1.3 g;
Uzsonna	Túrista EN: 34.5 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.3 g; Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Fehér kenyér (1;) EN: 120.0 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 23.9 g; CK: 0.1 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.6 g;	Edami sajt (7;) EN: 94.8 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 4.8 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.6 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.2 g; Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 153.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.2 g; CK: 0.7 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g; Kígyóuborka EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;	Csirkemell sonka EN: 27.3 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.6 g; Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 140.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.4 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.8 g; Paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Kockasajt 2 db (7;) EN: 72.5 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 3.5 g; SZH: 1.6 g; CK: 1.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.3 g; Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN: 125.7 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.5 g; CK: 0.6 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.6 g;	Briós (1;3;6;7;) EN: 163.8 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 1.5 g; SZH: 28.4 g; CK: 4.7 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.3 g; Nektarin EN: 490.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 114.0 g; CK: 79.0 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.0 g;

	Hétfő 08.10	Kedd 08.11	Szerda 08.12	Csütörtök 08.13	Péntek 08.14
Tízórai	Tej (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 9.6 g; CK: 9.6 g; FH: 6.4 g; SÓ: 0.2 g; Kenőmájás (6;7;) EN: 67.0 kcal; ZS: 6.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.6 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 140.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.4 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.8 g; Lilahagyma EN: 8.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;	Tej (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 9.6 g; CK: 9.6 g; FH: 6.4 g; SÓ: 0.2 g; Méz EN: 30.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.2 g; CK: 8.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Tea vaj (7;) EN: 72.3 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 5.2 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Fehér kenyér (1;) EN: 120.0 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 23.9 g; CK: 0.1 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.6 g;	Gyümölcsös tea (12;) EN: 25.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.2 g; CK: 6.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Főtt tojás (3;) EN: 19.6 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.4 g; FH: 1.7 g; Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN: 125.7 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.5 g; CK: 0.6 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.6 g; Kígyóuborka EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;	Citromos tea (12;) EN: 25.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.2 g; CK: 6.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Túrókrém pítaminpaprikás (7;) EN: 88.4 kcal; ZS: 8.7 g; TZS: 4.3 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.6 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.3 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 140.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.4 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.8 g;	Vaníliás tej (7;) EN: 73.2 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 1.1 g; SZH: 9.6 g; CK: 9.6 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.0 g; Tömlős sajt (7;) EN: 91.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 4.5 g; SZH: 3.0 g; CK: 2.5 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.3 g; Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 153.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.2 g; CK: 0.7 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g; Paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN: 196.1 kcal; ZS: 9.7 g; TZS: 1.9 g; SZH: 12.9 g; CK: 0.0 g; FH: 12.2 g; SÓ: 1.2 g; Tejben rizs (7;) EN: 287.7 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.7 g; SZH: 55.7 g; CK: 20.7 g; FH: 9.2 g; SÓ: 0.9 g; Fahéjszórat EN: 82.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.0 g; CK: 20.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN: 72.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.3 g; CK: 0.0 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g; Alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 4.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Paradicsomleves (1;9;) EN: 230.7 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 0.8 g; SZH: 38.8 g; CK: 21.2 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.5 g; Rakottburgonya kolbásszal (1;3;7;12;) EN: 591.2 kcal; ZS: 36.6 g; TZS: 14.8 g; SZH: 38.7 g; CK: 1.8 g; FH: 21.9 g; SÓ: 1.9 g; Túró Rudi (6;7;) EN: 105.6 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 4.2 g; SZH: 11.7 g; CK: 10.8 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.0 g;	Fahéjas almaleves (1;7;) EN: 201.7 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 1.4 g; SZH: 41.8 g; CK: 21.6 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.0 g; Mexikói csirkemellragu (1;) EN: 129.7 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 0.9 g; SZH: 7.3 g; CK: 0.0 g; FH: 12.1 g; SÓ: 1.5 g; Tészta köret (1;) EN: 439.9 kcal; ZS: 14.9 g; TZS: 1.9 g; SZH: 64.8 g; CK: 3.1 g; FH: 11.0 g; SÓ: 1.0 g; Csemege uborka (10;) EN: 6.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.9 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.8 g;	Orjaleves (9;) EN: 60.5 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.7 g; SZH: 5.6 g; CK: 2.1 g; FH: 3.7 g; SÓ: 1.1 g; Durumtészta levesbetét (1;) EN: 70.2 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.4 g; CK: 0.7 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.3 g; 100 %-os halrudacska (1;4;) EN: 197.6 kcal; ZS: 13.6 g; TZS: 1.4 g; SZH: 11.4 g; CK: 0.4 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.3 g; Sárgarépás rizs EN: 225.2 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 0.7 g; SZH: 37.9 g; CK: 0.0 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.7 g; majonéz (3;10;)	Sárgaborsó krémleves (1;) EN: 180.1 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 1.5 g; SZH: 19.1 g; CK: 0.0 g; FH: 7.5 g; SÓ: 1.0 g; Zöldséges lasagne (1;7;) EN: 399.2 kcal; ZS: 12.8 g; TZS: 6.5 g; SZH: 56.4 g; CK: 7.0 g; FH: 14.5 g; SÓ: 0.9 g; Görögdinnye EN: 29.0 kcal; SZH: 6.5 g; CK: 1.9 g; FH: 0.5 g;
Uzsonna	Tavaszi felvágott EN: 69.3 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.5 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.2 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.6 g; Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Fehér kenyér (1;) EN: 120.0 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 23.9 g; CK: 0.1 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.6 g;	Trappista sajt (7;) EN: 101.1 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 4.8 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 7.7 g; SÓ: 0.4 g; Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 153.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.2 g; CK: 0.7 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g; Kaliforniai paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.5 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Búrkifli mákos (1;6;) EN: 232.1 kcal; ZS: 10.1 g; TZS: 4.3 g; SZH: 24.1 g; CK: 11.3 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.2 g;	Marha párizsi EN: 60.0 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 2.1 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.1 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.5 g; Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Vizes zsemle (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g; Paradicsom EN: 4.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.5 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;	Ökorszem (1;3;6;7;) EN: 139.4 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 1.5 g; SZH: 22.3 g; CK: 6.8 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.2 g;

	Hétfő 08.17	Kedd 08.18	Szerda 08.19	Csütörtök 08.20	Péntek 08.21
Tízórai	Tejeskávé (1;7;) EN: 157.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 30.9 g; CK: 29.6 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.0 g; Gépsonka EN: 29.3 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.1 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.6 g; Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 140.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.4 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.8 g;	Tej (7;) EN: 50.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 4.6 g; CK: 4.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; Natúr vajkrém (7;) EN: 34.8 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 2.3 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.2 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 140.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.4 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.8 g; Kaliforniai paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.5 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Gyümölcsös tea (12;) EN: 25.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.2 g; CK: 6.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Főtt virsli (6;) EN: 104.4 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 3.2 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 8.4 g; SÓ: 1.3 g; Ketchup EN: 13.8 kcal; SZH: 3.3 g; CK: 2.4 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.4 g; Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN: 125.7 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.5 g; CK: 0.6 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.6 g;		
Ebéd	Babgulyás sertéshúsból (9;) EN: 239.7 kcal; ZS: 11.4 g; TZS: 3.0 g; SZH: 17.5 g; CK: 1.0 g; FH: 14.1 g; SÓ: 1.2 g; Túrótöltelikes gombóc (1;7;) EN: 323.4 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 1.4 g; SZH: 56.3 g; CK: 30.1 g; FH: 8.6 g; SÓ: 0.8 g; Porcukor EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN: 72.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.3 g; CK: 0.0 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g; Alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 4.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Reszelttészta leves (1;9;12;) EN: 89.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 9.7 g; CK: 0.4 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.8 g; Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN: 221.2 kcal; ZS: 7.9 g; TZS: 2.3 g; SZH: 29.9 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.7 g; Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;) EN: 284.2 kcal; ZS: 27.3 g; TZS: 4.9 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.0 g; FH: 8.3 g; SÓ: 0.7 g; Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN: 72.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.3 g; CK: 0.0 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g;	Köménymagos rántottleves (1;) EN: 82.5 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 0.7 g; SZH: 5.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.5 g; Pírtott zsemlekocka (1;) EN: 35.5 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 7.0 g; CK: 0.4 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.1 g; Rántott csirkemell (1;3;7;) EN: 374.1 kcal; ZS: 23.0 g; TZS: 3.0 g; SZH: 25.4 g; CK: 0.6 g; FH: 15.2 g; SÓ: 1.1 g; Petrezselymes burgonya (7;12;) EN: 177.6 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 0.9 g; SZH: 29.0 g; CK: 0.0 g; FH: 3.9 g; SÓ: 1.5 g;		
Uzsonna	Sajtkrém tökmagos (7;) EN: 113.3 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 5.6 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.2 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.2 g; Fehér kenyér (1;) EN: 120.0 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 23.9 g; CK: 0.1 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.6 g; Kígyóuborka EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;	Almás batyu (1;3;6;7;) EN: 93.2 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.7 g; SZH: 17.6 g; CK: 6.9 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.1 g;	Lapka sajt (7;) EN: 85.2 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 4.8 g; SZH: 1.0 g; CK: 1.0 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.7 g; Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Vizes zsemle (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g; Paradicsom EN: 4.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.5 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;		

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda ÓVODA		35.hét 2026.08.24.-2026.08.30.	
Gasztvital		Hétfő 08.24	Kedd 08.25	Szerda 08.26	Csütörtök 08.27	Péntek 08.28	
Tízórai	Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g Pástétom csirkemájás (1;6;) EN:49.2kcal ZS:3.3g TZS:1.2g SZH:2.2g CK:0.3g FH:2.7g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Kakaó (7;) EN:87.9kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:11.1g CK:10.7g FH:4.0g SÓ:0.1g Fahéjas kalács (1;3;6;7;) EN:149.1kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.5g FH:4.1g SÓ:0.3g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g Lekvár EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g SÓ:0.0g Tea vaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Gyümölcsös tea (12;) EN:25.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Petrezselymes túrókrém (7;) EN:56.6kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:1.2g CK:1.1g FH:4.0g SÓ:0.5g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.4g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Kockasajt 2 db (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g		
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:128.4kcal ZS:1.9g TZS:1.1g SZH:25.3g CK:15.2g FH:1.7g SÓ:0.4g Sertéshúsos tonhalas tészta (1;4;) EN:586.4kcal ZS:24.4g TZS:4.8g SZH:59.1g CK:6.5g FH:24.1g SÓ:2.9g Sajtszórát (7;) EN:52.0kcal ZS:4.0g TZS:2.5g SZH:0.3g CK:0.3g FH:3.9g SÓ:0.2g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Erőleves (1;9;) EN:96.1kcal ZS:2.2g TZS:0.6g SZH:13.6g CK:2.8g FH:4.8g SÓ:1.1g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g Natúr sertésszelet (1;) EN:136.5kcal ZS:8.3g TZS:2.3g SZH:1.8g CK:0.0g FH:12.8g SÓ:0.3g Kapormártás (1;7;) EN:141.8kcal ZS:8.5g TZS:3.2g SZH:13.8g CK:7.4g FH:1.7g SÓ:1.3g Burgonya féladag (12;) EN:94.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:18.4g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:1.3g	Tejfölös zöldbableves (1;7;) EN:97.0kcal ZS:6.0g TZS:2.7g SZH:8.8g CK:1.7g FH:2.6g SÓ:0.8g Bácskai rizseshús (csirke) (12;) EN:406.6kcal ZS:16.4g TZS:3.7g SZH:48.2g CK:0.1g FH:16.3g SÓ:1.7g Káposztasaláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12;) EN:153.6kcal ZS:7.3g TZS:2.0g SZH:18.4g CK:0.7g FH:3.4g SÓ:0.8g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:256.7kcal ZS:8.7g TZS:3.0g SZH:28.4g CK:2.2g FH:11.8g SÓ:0.6g Pulykapörkölt (12;) EN:204.9kcal ZS:16.1g TZS:2.3g SZH:2.0g CK:0.1g FH:12.7g SÓ:1.2g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Kelkáposztaleves virslivel (1;6;7;12;) EN:295.2kcal ZS:19.7g TZS:6.4g SZH:17.9g CK:0.9g FH:9.9g SÓ:1.4g Tészta köret (1;) EN:439.9kcal ZS:14.9g TZS:1.9g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.0g Dejós szórát (1;) EN:165.3kcal ZS:6.3g TZS:0.5g SZH:20.8g CK:13.4g FH:5.5g SÓ:0.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g		
Uzsonna	Zala felvágott EN:60.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.6g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Sajtkrém natúr (7;) EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.5g FH:0.2g SÓ:0.0g	Szerencse szelet (6;10;) EN:38.3kcal ZS:2.5g TZS:1.0g SZH:0.7g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Gyümölcs joghurt (7;) EN:77.5kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:10.5g CK:10.3g FH:4.3g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Burgonyás pogácsa (1;3;) EN:173.5kcal ZS:6.5g TZS:3.4g SZH:24.0g CK:0.8g FH:3.8g SÓ:0.9g Nektarin EN:490.0kcal ZS:3.0g TZS:0.0g SZH:114.0g CK:79.0g FH:4.0g SÓ:0.0g		