

ÉTLAP		Iskola felső			19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		ISK.FELSŐ			Miskolc	
Gasztvital	Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09	
	Tízórai					
	Vajkrém, natúr (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:5.0mg Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Túrósbatyu (1;3;7;) EN:319.1kcal ZS:6.2g TZS:1.8g SZH:52.6g CK:16.9g FH:11.1g SÓ:1.0g CA:56.0mg	Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:87.7kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.5g FH:5.9g SÓ:0.3g CA:37.4mg 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	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Lekvár EN:97.2kcal SZH:23.2g CK:20.4g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Gyümölcsjoghurt (7;) EN:77.5kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:10.5g CK:10.3g FH:4.3g SÓ:0.1g CA:142.5mg Teljeskiőrlésű 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					
	Tárkonyos csirkeragu leves (1;7;9;12;) EN:336.7kcal ZS:24.1g TZS:7.0g SZH:15.9g CK:1.3g FH:12.4g SÓ:1.2g CA:26.2mg Durumtészta (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g Dejős szórat (1;) EN:214.5kcal ZS:6.3g TZS:0.5g SZH:32.8g CK:25.4g FH:5.5g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	Csontleves (1;3;9;12;) EN:140.0kcal ZS:4.0g TZS:1.3g SZH:14.5g CK:0.3g FH:10.7g SÓ:2.0g CA:0.0mg Toroskáposzta sertéshúsból EN:248.3kcal ZS:14.0g TZS:2.5g SZH:9.8g CK:0.0g FH:19.4g SÓ:4.5g CA:0.0mg 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	Lebbencsleves (1;9;12;) EN:209.9kcal ZS:14.5g TZS:1.7g SZH:16.2g CK:0.4g FH:2.5g SÓ:1.1g CA:0.0mg Csicseriborsós szárnyas rizseshús (9;12;) EN:639.0kcal ZS:32.4g TZS:4.5g SZH:57.9g CK:0.0g FH:28.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg Almakompót EN:73.1kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:16.4g CK:10.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Zöldborsóleves (1;9;12;) EN:254.1kcal ZS:14.5g TZS:1.7g SZH:22.1g CK:0.5g FH:7.1g SÓ:0.3g CA:0.0mg Gyros-os csirke EN:415.3kcal ZS:38.6g TZS:6.8g SZH:0.7g CK:0.4g FH:14.8g SÓ:1.7g Főtt burgonya (12;) Tzatziki (7;) EN:18.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:1.6g CK:0.2g FH:1.0g SÓ:0.5g CA:3.6mg	Karfiol krémleves (1;7;) EN:117.5kcal ZS:7.3g TZS:3.7g SZH:8.6g CK:0.8g FH:3.7g SÓ:1.0g CA:19.5mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;) EN:176.7kcal ZS:8.8g TZS:2.0g SZH:6.9g CK:0.0g FH:16.4g SÓ:1.1g Zöldséges bulgur (1;) EN:418.0kcal ZS:6.0g TZS:0.4g SZH:75.3g CK:11.8g FH:14.3g SÓ:2.0g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	
	Uzsonna					
	Aro pulykarúd (1;7;) EN:59.8kcal ZS:5.1g TZS:1.8g SZH:0.5g CK:0.2g FH:3.0g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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	Kolbászkрем (7;) EN:129.1kcal ZS:11.3g TZS:5.4g SZH:0.6g CK:0.6g FH:5.7g SÓ:0.4g CA:21.9mg 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:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Sajtkrém, natúr (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg Vizes zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g	Tonhalkrém (4;7;) EN:142.1kcal ZS:12.0g TZS:4.0g FH:8.8g SÓ:0.5g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH: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	Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	

ÉTLAP		Iskola felső				20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		ISK.FELSŐ				Miskolc	
Gasztvital		Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17
Tízórai		Vajkrém, zöldfűszeres (7;) EN:21.6kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:0.4g CK:0.3g FH:0.5g SÓ:0.1g CA:0.0mg Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Burgonyás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g	Foszlós kalács (1;3;6;7;) EN:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ:0.3g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Méz EN:30.4kcal SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g Hajdu Toast lapka sajt 150g (7;)	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 CA:201.3mg Teljeskiőrlésű 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		Tejfölös burgonyaleves kolbásszal (1;7;12;) EN:365.4kcal ZS:20.9g TZS:10.3g SZH:28.6g CK:6.3g FH:12.8g SÓ:1.6g CA:48.0mg mákkal töltött nudli (1;3;7;12;) EN:454.0kcal ZS:11.2g TZS:2.4g SZH:74.2g CK:7.0g FH:12.2g SÓ:2.0g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g 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	Erőleves (1;9;) EN:144.6kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SZH:22.0g CK:3.5g FH:6.8g SÓ:2.1g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:340.1kcal ZS:10.4g TZS:1.7g SZH:42.9g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:1.1g CA:0.0mg Ripp-Ropp natúr vagdalt KREL (1;3;6;) EN:244.0kcal ZS:14.0g TZS:3.1g SZH:22.0g CK:0.6g FH:8.5g SÓ:1.7g 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	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:261.5kcal ZS:4.5g TZS:2.9g SZH:49.3g CK:22.3g FH:3.5g SÓ:0.0g CA:42.0mg Sült csirkecomb ketchupos EN:147.3kcal ZS:6.8g TZS:1.5g SZH:4.4g CK:3.2g FH:15.8g SÓ:2.7g CA:0.0mg Párolt rizs EN:498.1kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:0.8g Káposztasaláta (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	Zöldséges fehérbableves (1;9;12;) EN:194.0kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:30.1g CK:2.0g FH:9.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:418.5kcal ZS:14.8g TZS:4.3g SZH:56.8g CK:1.5g FH:8.4g SÓ:0.9g CA:30.0mg Sertéspörkölt (1;) EN:312.4kcal ZS:18.9g TZS:3.3g SZH:13.6g CK:0.0g FH:20.4g SÓ:2.0g CA:0.0mg 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	Brokkoli krémleves magvakkal (1;7;) EN:316.6kcal ZS:22.8g TZS:11.0g SZH:19.6g CK:2.7g FH:7.0g SÓ:0.4g CA:53.3mg Pásztorbulgur pulykahússal (1;12;) EN:780.7kcal ZS:43.4g TZS:10.6g SZH:64.5g CK:7.2g FH:30.7g SÓ:2.3g CA:0.0mg Csemegeuborka (10;) EN:6.5kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.9g FH:0.3g SÓ:0.8g	Paradicsomleves (1;9;12;) EN:503.8kcal ZS:19.1g TZS:2.2g SZH:75.8g CK:41.4g FH:4.4g SÓ:0.7g CA:0.0mg Rántott borda (1;3;) EN:510.2kcal ZS:34.3g TZS:5.5g SZH:29.9g CK:0.2g FH:19.3g SÓ:1.9g Kukoricás rizs EN:708.0kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:56.5g CK:2.9g FH:5.0g SÓ:2.0g Körte EN:78.0kcal SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g
Uzsonna		Fokhagymás szelet KREL EN:77.7kcal ZS:6.9g TZS:3.3g SZH:0.3g FH:3.6g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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 Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Túrókrém zöldhagymás (7;) EN:68.9kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:1.4g CK:1.4g FH:5.3g SÓ:29.5g CA:38.4mg 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	Kenőmájás (6;10;) EN:84.6kcal ZS:7.7g TZS:3.1g SZH:0.1g CK:0.0g FH:4.1g SÓ:0.5g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Kedvenc ízek Pulykapárizsi füst ízesítéssel KREL EN:63.6kcal ZS:5.4g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Margarinos pogácsa (1;6;7;) EN:216.3kcal ZS:13.1g TZS:1.2g SZH:27.9g CK:3.3g FH:4.6g SÓ:0.6g	Póréhagymás tojáskrém (3;7;10;) EN:68.5kcal ZS:5.3g TZS:1.5g SZH:2.2g CK:0.7g FH:2.6g SÓ:0.4g CA:7.2mg Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g

ÉTLAP		Iskola felső			21.hét 2025.05.19.-2025.05.25.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		ISK.FELSŐ			Miskolc	
Tízórai	Hétfő 05.19	Kedd 05.20	Szerda 05.21	Csütörtök 05.22	Péntek 05.23	
	Póréhagymás vajkrém (7;) EN:32.1kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:2.2g CK:0.1g FH:0.7g SÓ:0.1g CA:3.2mg 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	Málna-alma lekvár EN:50.4kcal SZH:12.2g CK:12.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	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:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Vizes zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Zöldhagymás kenőmájás (6;7;) EN:80.6kcal ZS:7.2g SZH:0.9g FH:3.0g SÓ:0.7g 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 Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:264.7kcal ZS:13.2g TZS:2.3g SZH:17.1g CK:0.0g FH:16.6g SÓ:1.2g CA:0.0mg Tejbedara (1;7;) EN:434.8kcal ZS:10.4g TZS:6.0g SZH:70.1g CK:40.0g FH:10.3g SÓ:0.6g CA:264.0mg Fahéjszórát EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	Orjaleves (1;9;) EN:86.5kcal ZS:2.2g TZS:0.6g SZH:11.9g CK:2.6g FH:4.4g SÓ:2.0g CA:0.0mg Főtt sertéshús EN:179.3kcal ZS:8.9g TZS:3.5g SZH:0.4g FH:23.1g SÓ:0.2g Burgonya féladag (12;) EN:282.0kcal ZS:0.6g SZH:55.2g FH:7.5g SÓ:2.0g Sóskamártás (1;7;) EN:175.7kcal ZS:6.8g TZS:1.3g SZH:23.6g CK:20.0g FH:2.9g SÓ:1.1g CA:67.5mg	Tejfölös karfiolleves (1;7;) EN:140.6kcal ZS:5.0g TZS:2.9g SZH:17.2g CK:1.5g FH:5.2g SÓ:2.9g CA:36.0mg Tarhonyáshús pulykahússal (1;12;) EN:771.0kcal ZS:32.0g TZS:4.5g SZH:88.4g CK:4.3g FH:31.0g SÓ:2.5g CA:0.0mg Csemegeuborka (10;) EN:6.5kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.9g FH:0.3g SÓ:0.8g	Köménymagos rántottleves (1;) EN:89.5kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:6.6g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Sólet füstölthússal (1;3;) EN:510.7kcal ZS:17.6g TZS:5.2g SZH:58.3g CK:0.4g FH:28.2g SÓ:3.9g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:28.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g FH:2.4g 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 Nektarin	Erdei gyümölcskrémleves (1;7;) EN:356.0kcal ZS:5.4g TZS:3.7g SZH:69.4g CK:48.4g FH:4.6g SÓ:0.6g CA:63.0mg 100 %-os halrudacska (1;4;) EN:284.6kcal ZS:19.1g TZS:2.0g SZH:17.1g CK:0.5g FH:9.9g SÓ:0.5g Tört burgonya (12;) EN:235.0kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:2.6g Mongol saláta (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	
Uzsonna	Soproni felvágott KREL EN:69.6kcal ZS:5.7g TZS:2.3g SZH:1.0g CK:0.4g FH:3.6g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Tonhalas pástétom (4;7;10;) EN:66.2kcal ZS:5.0g TZS:2.4g SZH:0.9g CK:0.8g FH:4.0g SÓ:0.3g CA:69.5mg Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g 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	Kedvenc ízek szerencseszelet (6;10;) EN:45.9kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.8g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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	Túrókrém pirítámpaprikás (7;) EN:117.0kcal ZS:11.6g TZS:5.6g SZH:1.0g CK:0.8g FH:2.5g SÓ:0.0g CA:12.0mg 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	Lekváros bukta (1;3;6;7;) EN:153.6kcal ZS:3.6g TZS:1.5g SZH:28.0g CK:7.5g FH:3.7g SÓ:0.2g	

ÉTLAP		Iskola felső			22.hét 2025.05.26.-2025.06.01.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		ISK.FELSŐ			Miskolc	
Tízórai	Hétfő 05.26	Kedd 05.27	Szerda 05.28	Csütörtök 05.29	Péntek 05.30	
	Tökmagos vajkrém (7;) EN:111.7kcal ZS:11.1g TZS:6.8g SZH:2.1g CK:0.7g FH:1.2g SÓ:0.3g CA:14.5mg Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Vizes zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Főtt tojás (3;) EN:28.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g FH:2.4g	Gyümölcsjoghurt (7;) EN:76.3kcal ZS:1.9g TZS:1.3g SZH:10.5g CK:10.3g FH:4.3g SÓ:0.1g CA:142.5mg Egyenes kifli (1;7;)	Mákos búrkifli (1;6;) EN:232.1kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g SÓ:0.2g	Túrókrém kapros (7;) EN:58.0kcal ZS:3.4g TZS:2.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:5.1g SÓ:0.7g CA:32.4mg 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	
Ebéd	Húsgaluskaleves sertéshúsból (1;3;9;12;) EN:436.3kcal ZS:13.4g TZS:4.4g SZH:57.2g CK:1.7g FH:21.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Spagetti (1;) EN:355.4kcal ZS:9.2g TZS:1.2g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.5g Sajtszórat (7;) EN:126.4kcal ZS:9.2g TZS:6.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.7g CA:320.0mg Tejföl (7;) EN:54.0kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:0.8g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.0g CA:32.5mg Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	Zöldséges lebbencsleves (1;9;12;) EN:208.7kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:25.2g CK:0.4g FH:3.9g SÓ:0.6g CA:0.0mg Sertéssült apró (1;) EN:398.8kcal ZS:24.7g TZS:5.5g SZH:7.0g CK:0.0g FH:34.8g SÓ:0.8g Burgonya féladag (12;) EN:282.0kcal ZS:0.6g SZH:55.2g FH:7.5g SÓ:2.0g Paradicsommártás (1;9;) EN:407.8kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:90.5g CK:45.0g FH:7.4g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Karalábéleves (1;9;12;) EN:134.7kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:19.5g CK:0.4g FH:3.5g SÓ:1.8g CA:0.0mg Cornflakes-es csirkemell csíkok (1;) EN:233.6kcal ZS:13.0g TZS:1.6g SZH:18.4g CK:0.7g FH:10.4g SÓ:1.2g Petrezselymes rizs EN:396.5kcal ZS:8.4g TZS:1.0g SZH:72.3g FH:8.7g SÓ:1.7g Kovászos uborka (1;10;) EN:10.5kcal ZS:0.1g SZH:2.5g CK:1.2g FH:0.4g SÓ:1.4g	Alföldi burgonyaleves (1;12;) EN:140.0kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:19.7g CK:0.4g FH:3.0g SÓ:1.1g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:454.4kcal ZS:13.2g TZS:3.5g SZH:53.0g CK:3.7g FH:22.5g SÓ:2.4g CA:24.0mg Sertéspörkölt (12;) EN:212.0kcal ZS:13.7g TZS:2.5g SZH:3.9g CK:0.1g FH:17.0g SÓ:2.2g CA:0.0mg 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	Zellerkrémleves pirított magvakkal (1;7;9;12;) EN:254.3kcal ZS:19.1g TZS:5.1g SZH:15.2g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:1.0g CA:30.0mg Magyaros csirkemáj (1;) EN:316.9kcal ZS:22.9g TZS:3.5g SZH:9.7g CK:0.0g FH:16.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg Sárgarépás bulgur (1;) EN:492.7kcal ZS:13.9g TZS:1.3g SZH:77.1g CK:10.4g FH:14.1g SÓ:1.6g Csalamádé (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g	
Uzsonna	Pulyka pizzaszelet KREL (6;) EN:37.8kcal ZS:2.3g TZS:0.8g SZH:0.5g CK:0.2g FH:3.9g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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	Póréz zalafelvágott krém (7;10;) EN:70.9kcal ZS:3.0g TZS:3.0g SZH:1.5g CK:0.6g FH:2.6g SÓ:0.4g CA:17.4mg 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 Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Sajtkrém, natúr (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g 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	Májusi csemege KREL (6;) EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:3.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Kakaós csiga (1;7;) EN:219.5kcal ZS:9.8g TZS:6.2g SZH:29.3g CK:11.3g FH:3.1g SÓ:0.3g Narancs EN:82.0kcal SZH:17.0g FH:1.2g	