

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda ÓVODA		23.hét 2025.06.02.-2025.06.08.	
Gasztvital		Hétfő 06.02	Kedd 06.03	Szerda 06.04	Csütörtök 06.05	Péntek 06.06	
Tízórai	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Hajdu Toast lapka sajt 150g (7;) EN:68.3kcal ZS:4.2g TZS:2.8g SZH:2.3g CK:2.3g FH:5.3g SÓ:0.7g CA:161.7mg Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g 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	Kakaó (7;) EN:91.4kcal ZS:2.4g TZS:1.5g SZH:11.1g CK:10.7g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:133.3mg Főtt tojáskarika (3;) EN:19.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g FH:1.7g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g 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 SZH:0.3g FH:0.2g	Tej 1,5% (7;) EN:50.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.6g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:120.0mg 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 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 Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:72.0kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:1.5g CK:1.1g FH:4.3g SÓ:0.1g CA:29.5mg 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	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Egri ivóoghurt (7;) EN:105.0kcal ZS:3.1g TZS:16.3g SZH:2.5g CK:1.8g FH:15.0g SÓ:0.5g CA:125.0mg 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	Csirkeraguleves (1;9;12;) EN:272.4kcal ZS:20.0g TZS:4.2g SZH:11.8g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:0.9g Túróstészta (1;7;) EN:352.7kcal ZS:17.5g TZS:5.0g SZH:33.3g CK:3.3g FH:13.4g SÓ:0.8g CA:40.0mg Tejföl 20% (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.7g SÓ:0.0g CA:24.0mg	Csontleves (1;3;9;12;) EN:121.7kcal ZS:3.4g TZS:1.1g SZH:13.5g CK:0.3g FH:8.5g SÓ:1.5g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:289.8kcal ZS:13.1g TZS:3.2g SZH:32.3g CK:12.5g FH:8.7g SÓ:0.8g CA:67.1mg Nuggets (1;) EN:9930.0kcal ZS:110.0g TZS:23.0g SZH:240.0g CK:6.0g FH:98.0g SÓ:13.4g 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	Tejfölös karalábéleves (1;7;) EN:108.1kcal ZS:5.8g TZS:2.9g SZH:9.9g CK:2.7g FH:2.6g SÓ:2.2g CA:27.0mg Gyros-os csirke EN:210.3kcal ZS:17.6g TZS:3.9g SZH:0.5g CK:0.3g FH:11.3g SÓ:1.3g Főtt burgonya (12;) EN:178.6kcal ZS:0.4g SZH:35.0g FH:4.8g SÓ:0.5g Tzatziki (7;) EN:13.5kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:1.2g CK:0.2g FH:0.7g SÓ:0.4g CA:2.7mg	Paradicsomleves (1;9;12;) EN:232.7kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:38.8g CK:21.2g FH:3.2g SÓ:0.5g CA:0.0mg Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;) EN:164.5kcal ZS:8.9g TZS:1.8g SZH:6.9g CK:0.0g FH:13.3g SÓ:0.8g Zöldséges bulgur (1;) EN:313.5kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:56.5g CK:8.8g FH:10.7g SÓ:1.5g Alma EN:18.6kcal ZS:0.2g SZH:4.2g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:180.1kcal ZS:7.5g TZS:1.5g SZH:19.1g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:1.0g CA:0.0mg Rántott csirkemell magvas bundában (1;3;7;) EN:396.7kcal ZS:24.9g TZS:3.3g SZH:26.1g CK:0.6g FH:16.0g SÓ:1.1g CA:9.0mg Párolt rizs EN:394.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:0.6g Csemege uborka (10;12;) EN:5.5kcal ZS:0.1g SZH:0.9g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.9g	
Uzsonna	Herkules szalámi EN:96.8kcal ZS:9.0g TZS:3.4g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g 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 Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g	Lekváros táska (1;6;) EN:83.5kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:13.0g CK:4.1g FH:1.6g SÓ:0.0g	Kedvenc ízek szerencseszelet (6;10;) EN:30.6kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g 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	Kockasajt, zöldfűszeres (7;) EN:34.7kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.1g CA:100.6mg zsemle vizes (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Margarinos pogácsa (1;6;7;) EN:108.2kcal ZS:6.5g TZS:0.6g SZH:13.9g CK:1.6g FH:2.3g SÓ:0.3g Körte EN:31.2kcal SZH:7.2g CK:0.9g FH:0.2g		

Gasztvital	Hétfő 06.09	Kedd 06.10	Szerda 06.11	Csütörtök 06.12	Péntek 06.13
Tízórai		Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 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	Tej (7;) EN:50.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.6g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:120.0mg Kedvenc ízek Pulykapárizs füst ízesítéssel KREL EN:53.0kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.5g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g 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	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Mustáros lencsekrém (10;) EN:102.3kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:10.7g CK:0.0g FH:5.2g SÓ:0.5g CA:0.0mg Lilahagyma friss 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	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Abaúj kefir (7;) EN:54.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:3.8g FH:3.0g 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		Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12;) EN:186.8kcal ZS:9.7g TZS:3.0g SZH:12.9g CK:1.3g FH:10.4g SÓ:0.9g CA:15.6mg Csokis mini gombóc (1;3;12;) EN:275.3kcal ZS:6.0g TZS:0.5g SZH:45.9g CK:13.1g FH:6.5g SÓ:0.9g 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:18.6kcal ZS:0.2g SZH:4.2g	Meggyleves (1;7;) EN:194.0kcal ZS:6.0g TZS:3.6g SZH:35.3g CK:26.4g FH:3.2g SÓ:0.4g CA:66.8mg Zöldborsós fokhagymás aprópecsenye EN:157.7kcal ZS:10.0g TZS:2.6g SZH:2.9g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:0.9g CA:0.0mg Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:177.5kcal ZS:3.6g TZS:0.9g SZH:29.0g FH:3.9g SÓ:1.5g Vegyes vágott savanyúság (10;) EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.3g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.5g	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN:124.8kcal ZS:4.7g TZS:0.7g SZH:17.1g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:1.5g Vadas szárnyas tokány (1;7;10;12;) EN:146.0kcal ZS:7.4g TZS:2.5g SZH:5.9g CK:1.9g FH:13.4g SÓ:0.9g CA:13.5mg Durum tészta köret (1;) EN:368.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:77.5g CK:2.7g FH:12.0g Nektarin EN:73.5kcal SZH:17.1g FH:0.6g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:143.3kcal ZS:10.7g TZS:5.0g SZH:8.3g CK:1.3g FH:3.1g SÓ:0.3g CA:16.5mg 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 100 %-os halrúd (1;4;) Kukoricás rizs EN:550.6kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:44.0g CK:2.3g FH:3.9g SÓ:1.5g Uborkasaláta EN:24.5kcal ZS:0.1g SZH:5.4g CK:4.5g FH:0.5g SÓ:0.5g
Uzsonna		Fürdői füstölt sonka EN:93.4kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:1.0g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.5g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g 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	Mixxel szórt pogácsa (1;3;6;7;) EN:216.3kcal ZS:14.8g TZS:3.0g SZH:22.6g CK:0.7g FH:6.0g SÓ:0.6g	Kenőmájás (6;10;) EN:70.5kcal ZS:6.5g TZS:2.6g SZH:0.1g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.4g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Kókuszos csiga (1;6;7;) EN:113.9kcal ZS:6.2g TZS:2.2g SZH:12.2g CK:2.4g FH:2.1g SÓ:0.2g

Gasztvital	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Tízórai	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sajtkrém natúr (7;) EN:34.8kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:0.3g CK:0.2g FH:1.2g SÓ:0.1g CA:15.0mg 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	Tejeskávé (1;7;) EN:159.5kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:30.9g CK:29.6g FH:3.1g SÓ:0.0g CA:120.0mg Tojáskrém (3;7;10;) EN:46.1kcal ZS:4.2g TZS:1.5g SZH:0.2g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.2g CA:4.8mg 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 SZH:0.4g FH:0.2g	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 Császárszemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Tej (7;) EN:50.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.6g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:120.0mg Vaniliás krémtúró (7;) EN:38.5kcal ZS:1.1g TZS:0.8g SZH:5.2g CK:5.0g FH:1.9g 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:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:182.1kcal ZS:8.4g TZS:1.5g SZH:12.8g CK:0.0g FH:11.9g SÓ:1.2g CA:0.0mg Tejberizs (7;) EN:129.5kcal ZS:2.6g TZS:1.6g SZH:20.2g CK:8.0g FH:4.6g SÓ:0.4g CA:135.0mg Barackos mangós gyümölcsöntet EN:30.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.3g CK:5.1g FH:0.4g 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	Erőleves (1;9;) EN:103.3kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:13.6g CK:2.8g FH:5.3g SÓ:1.1g CA:0.0mg Zöldbabfőzelék (1;7;12;) EN:246.4kcal ZS:13.7g TZS:4.8g SZH:23.4g CK:2.4g FH:5.5g SÓ:0.4g CA:36.0mg Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;) EN:284.5kcal ZS:27.3g TZS:4.9g SZH:1.2g CK:0.0g FH:8.3g SÓ:0.7g 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	Tejfölös burgonyaleves (1;7;12;) EN:122.2kcal ZS:3.2g TZS:2.0g SZH:18.7g CK:2.7g FH:2.7g SÓ:0.7g CA:18.0mg Édes-savanyú csirkecomb (1;6;10;) EN:164.3kcal ZS:9.3g TZS:2.4g SZH:10.6g CK:5.8g FH:8.5g SÓ:1.4g CA:0.0mg Petrezselymes rizs EN:297.4kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:54.3g FH:6.5g SÓ:1.3g Maróni gesztenyerúd 20g EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Zöldborsóleves (1;) EN:77.6kcal ZS:1.7g TZS:0.2g SZH:11.6g CK:0.2g FH:3.7g SÓ:0.5g CA:0.0mg Halpaprikás (1;4;7;) EN:202.1kcal ZS:15.3g TZS:3.6g SZH:3.3g CK:0.4g FH:11.5g SÓ:1.2g CA:16.8mg Durumtészta (1;) EN:440.3kcal ZS:14.9g TZS:1.9g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.0g	Erdei gyümölcskrémleves (1;7;) EN:412.0kcal ZS:8.4g TZS:5.8g SZH:76.5g CK:55.8g FH:4.9g SÓ:0.5g CA:74.3mg Panírozott dínó szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:164.5kcal ZS:7.7g TZS:1.7g SZH:16.1g CK:0.6g FH:6.7g SÓ:0.9g Tört burgonya (12;) Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g
Uzsonna	Csemege turista szalámi EN:69.0kcal ZS:6.2g TZS:2.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:0.5g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g 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 Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Mákos búrkifli (1;) EN:50.0kcal ZS:9.6g SZH:23.1g FH:3.2g	Abaúj natúr joghurt 100g (7;) EN:55.0kcal ZS:3.0g TZS:1.9g SZH:3.8g CK:3.8g FH:3.3g SÓ:0.0g 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	Tavaszi felvágott KREL EN:55.4kcal ZS:4.8g TZS:2.0g SZH:0.7g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.4g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g 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 Kígyóborka friss	Fahéjas csiga (1;6;) EN:105.2kcal ZS:4.3g TZS:2.0g SZH:14.3g CK:4.0g FH:1.8g SÓ:0.1g

Gasztvital	Hétfő 06.23	Kedd 06.24	Szerda 06.25	Csütörtök 06.26	Péntek 06.27
Tízórai	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vajkrém, magyaros (7;) EN:17.4kcal ZS:1.8g TZS:1.1g SZH:0.3g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.1g CA:2.5mg 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	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Petrezselymes túrókrém (7;) EN:56.5kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.0g SÓ:0.5g CA:31.5mg 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 SZH:0.3g FH:0.2g	Vaníliás tej (7;) EN:73.5kcal ZS:1.7g TZS:1.1g SZH:9.6g CK:9.6g FH:3.2g SÓ:0.0g CA:132.0mg Padlizsán krém KREL EN:3.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.2g 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	Tej (7;) EN:50.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.6g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:120.0mg Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g 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 Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Gyümölcsös ivóoghurt (7;) EN:16.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:2.2g CK:2.2g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:20.0mg 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	Kelkáposztaleves virslivel (1;6;7;12;) EN:295.1kcal ZS:19.7g TZS:6.4g SZH:17.8g CK:0.9g FH:9.9g SÓ:1.4g CA:30.0mg Töltött gombóc (1;3;5;6;7;12;) EN:637.7kcal ZS:26.3g TZS:3.0g SZH:88.6g CK:15.1g FH:11.7g SÓ:4.2g 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	Orjaleves (1;9;) EN:105.8kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:16.4g CK:2.6g FH:4.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg Sertéssült apró (1;) EN:256.8kcal ZS:14.8g TZS:3.8g SZH:3.3g CK:0.0g FH:25.9g SÓ:0.6g Burgonya féladag (12;) EN:94.0kcal ZS:0.2g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:1.3g Meggymártás (1;7;) EN:113.8kcal ZS:1.2g TZS:0.8g SZH:23.5g CK:15.2g FH:1.4g SÓ:0.0g CA:8.4mg	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:203.7kcal ZS:2.2g TZS:1.4g SZH:41.8g CK:21.6g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:24.3mg Sertéshúsos-halas tészta (1;4;) EN:586.5kcal ZS:24.4g TZS:4.8g SZH:59.1g CK:6.5g FH:24.1g SÓ:2.9g CA:0.0mg Sajtszórát (7;) EN:47.4kcal ZS:3.5g TZS:2.4g FH:3.9g SÓ:0.1g	Zöldséges fehérbableves (1;9;12;) EN:94.3kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:14.2g CK:0.7g FH:3.7g SÓ:0.8g CA:0.0mg Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:221.3kcal ZS:7.9g TZS:2.3g SZH:29.9g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.7g CA:16.0mg Sertéspörkölt (12;) EN:159.0kcal ZS:10.3g TZS:1.9g SZH:2.9g CK:0.1g FH:12.8g SÓ:1.6g 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:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Karfiol krémleves (1;7;) EN:88.1kcal ZS:5.4g TZS:2.8g SZH:6.4g CK:0.6g FH:2.8g SÓ:0.8g CA:14.6mg 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 Sült csirkecombfilé apró (7;) EN:240.0kcal ZS:19.3g TZS:5.4g FH:15.6g SÓ:1.6g Sárgarépas rizs EN:225.2kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:37.9g FH:4.6g SÓ:0.7g Káposztasaláta EN:35.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:4.5g FH:0.8g SÓ:0.4g CA:0.0mg Pöttyös Túró Rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Uzsonna	Paprikás diákcsemege KREL EN:97.8kcal ZS:8.9g TZS:3.1g SZH:0.5g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.7g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g 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 Jégcsapretek EN:2.3kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Burgonyás pogácsa (1;3;) EN:86.8kcal ZS:3.3g TZS:1.7g SZH:12.0g CK:0.4g FH:1.9g SÓ:0.5g	Zöldhagymás kenőmájás (6;7;) EN:65.0kcal ZS:4.9g SZH:0.8g FH:2.7g SÓ:0.4g Fehér kenyér 1 kg (1;3;6;7;9;10;) Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Toust szelet EN:23.4kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:1.5g CK:0.1g FH:1.6g SÓ:0.5g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g 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	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

Gasztvital	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04
Tízórai	Tej (7;) EN:50.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.6g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:120.0mg Kukoricapehely (1;) EN:77.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:17.0g CK:1.2g FH:1.6g SÓ:0.3g	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Főtt virsli (6;) EN:104.4kcal ZS:7.8g TZS:3.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.3g Mustár (10;) EN:8.9kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:0.4g CK:0.3g FH:0.3g SÓ:0.2g 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:91.4kcal ZS:2.4g TZS:1.5g SZH:11.1g CK:10.7g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:133.3mg Sós kalács (1;3;6;7;) EN:89.3kcal ZS:2.1g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:0.9g FH:3.4g SÓ:0.2g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Méz EN:30.4kcal SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g 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
Ebéd	Tejfölöd bableves füstölt hússal (1;7;9;) EN:286.9kcal ZS:12.8g TZS:4.5g SZH:23.8g CK:2.9g FH:15.5g SÓ:1.8g CA:12.0mg Durumtészta (1;) EN:440.3kcal ZS:14.9g TZS:1.9g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.0g Mákszórat EN:182.0kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:28.6g CK:25.4g FH:3.1g Alma EN:18.6kcal ZS:0.2g SZH:4.2g	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:89.2kcal ZS:6.6g TZS:0.9g SZH:5.3g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Sajtos csirkemell (1;3;7;) EN:113.3kcal ZS:5.0g TZS:2.4g SZH:3.1g CK:1.2g FH:13.3g SÓ:1.1g CA:28.6mg Rizs-tricolor EN:415.1kcal ZS:9.2g TZS:1.1g SZH:73.1g CK:0.4g FH:10.1g SÓ:1.2g Káposztasaláta EN:35.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:4.5g FH:0.8g SÓ:0.4g CA:0.0mg	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:129.4kcal ZS:1.9g TZS:1.1g SZH:25.2g CK:15.2g FH:1.7g SÓ:0.4g CA:23.7mg Ízes sertéstokány (12;) EN:138.3kcal ZS:8.5g TZS:1.7g SZH:1.6g CK:0.1g FH:13.0g SÓ:1.0g Tepsis burgonya (12;) EN:111.7kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:20.2g FH:2.8g SÓ:2.0g Fejessaláta EN:43.7kcal ZS:0.3g SZH:8.8g CK:7.0g FH:1.2g SÓ:0.5g	Zöldségleves (1;9;12;) EN:46.5kcal ZS:1.2g TZS:0.1g SZH:7.4g CK:1.6g FH:1.5g SÓ:0.8g Rakott karfiol szárnyashússal (1;7;) EN:353.0kcal ZS:18.9g TZS:5.2g SZH:24.0g CK:0.6g FH:19.2g SÓ:1.2g CA:21.6mg Görögdinnye EN:29.0kcal SZH:6.5g CK:1.9g FH:0.5g	Sajtkrémleves (1;7;) EN:164.1kcal ZS:10.8g TZS:6.0g SZH:9.2g CK:3.9g FH:6.7g SÓ:0.6g CA:210.0mg Mustáros csirkecomb csíkok (10;) EN:88.7kcal ZS:3.6g TZS:1.0g SZH:0.2g CK:0.2g FH:12.9g SÓ:0.9g CA:0.0mg Bulgur (1;7;) EN:287.2kcal ZS:9.7g TZS:2.3g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.7g Uborkasaláta EN:24.5kcal ZS:0.1g SZH:5.4g CK:4.5g FH:0.5g SÓ:0.5g
Uzsonna	Löncshús KREL EN:36.0kcal ZS:2.8g TZS:1.1g SZH:0.3g CK:0.2g FH:2.4g SÓ:0.5g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g 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 Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Sötétmagvas lekváros croissant (1;6;) EN:224.3kcal ZS:9.7g TZS:4.5g SZH:31.3g CK:6.3g FH:5.0g SÓ:0.3g	Májusi csemege (6;) Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g 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	Vajkrém, zöldfűszeres (7;) EN:17.4kcal ZS:1.8g TZS:1.1g SZH:0.3g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.1g CA:2.5mg 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 Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Túrós táska (1;6;7;) EN:174.4kcal ZS:8.8g TZS:3.8g SZH:24.0g CK:7.6g FH:2.9g SÓ:0.1g