

Gasztvital	Hétfő 08.04	Kedd 08.05	Szerda 08.06	Csütörtök 08.07	Péntek 08.08
Tízórai	Tej 1,5% (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; CA: 120.0 mg; Kukoricapehely (1;) EN: 96.5 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.3 g; CK: 1.5 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.4 g;	Citromos tea (12;) EN: 26.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.2 g; CK: 6.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; 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; Mustár (10;) EN: 8.9 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.3 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.2 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;	Kakaó (7;) EN: 91.4 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 1.5 g; SZH: 11.1 g; CK: 10.7 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 133.3 mg; Sós kalács (1;3;6;7;) EN: 148.8 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 1.5 g; SZH: 24.3 g; CK: 1.5 g; FH: 5.6 g; SÓ: 0.4 g; Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Gyümölcsös tea (12;) EN: 26.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.2 g; CK: 6.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; 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; CA: 201.3 mg; Teljeskiőrlésű 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;	Citromos tea (12;) EN: 26.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.2 g; CK: 6.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Méz EN: 30.4 kcal; SZH: 8.2 g; CK: 8.2 g; FH: 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;
Ebéd	Tejfölös bableves füstölt hússal (1;7;9;) EN: 286.9 kcal; ZS: 12.8 g; TZS: 4.5 g; SZH: 23.8 g; CK: 2.9 g; FH: 15.5 g; SÓ: 1.8 g; CA: 12.0 mg; Durumtészta (1;) EN: 440.3 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; Mákszórat EN: 182.0 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 28.6 g; CK: 25.4 g; FH: 3.1 g; Alma EN: 52.5 kcal; ZS: 0.6 g; SZH: 10.5 g; FH: 0.6 g;	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN: 89.2 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 0.9 g; SZH: 5.3 g; CK: 0.0 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Sajtos csirkemell (1;3;7;) EN: 113.3 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 3.1 g; CK: 1.2 g; FH: 13.3 g; SÓ: 1.1 g; CA: 28.6 mg; Rizs-tricolor EN: 415.1 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 1.1 g; SZH: 73.1 g; CK: 0.4 g; FH: 10.1 g; SÓ: 1.2 g; Káposztasaláta (10;) EN: 14.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.7 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.5 g;	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN: 129.4 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 1.1 g; SZH: 25.2 g; CK: 15.2 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.4 g; CA: 23.7 mg; Ízes sertéstokány (12;) EN: 138.2 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 1.7 g; SZH: 1.6 g; CK: 0.1 g; FH: 13.0 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Tepsis burgonya (12;) EN: 111.7 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 20.2 g; FH: 2.8 g; SÓ: 2.0 g; Fejessaláta EN: 43.7 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 8.8 g; CK: 7.0 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.5 g;	Zöldségleves (1;9;12;) EN: 46.5 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 7.4 g; CK: 1.6 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.8 g; Rakott kelkáposzta sertéshússal (1;7;12;) EN: 365.4 kcal; ZS: 15.7 g; TZS: 4.1 g; SZH: 34.0 g; CK: 0.9 g; FH: 20.4 g; SÓ: 1.5 g; CA: 32.5 mg; Görögdinnye EN: 29.0 kcal; SZH: 6.5 g; CK: 1.9 g; FH: 0.5 g;	Sajtkrémleves (1;7;) EN: 163.9 kcal; ZS: 10.8 g; TZS: 6.0 g; SZH: 9.3 g; CK: 3.9 g; FH: 6.7 g; SÓ: 0.6 g; CA: 210.0 mg; Mustáros csirkecomb csíkok (10;) EN: 88.7 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 1.0 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.2 g; FH: 12.9 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Bulgur (1;7;) EN: 287.2 kcal; ZS: 9.7 g; TZS: 2.3 g; SZH: 42.0 g; CK: 6.0 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.7 g; Uborkasaláta EN: 24.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 5.4 g; CK: 4.5 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.5 g;
Uzsonna	Löncshús KREL EN: 45.0 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.3 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.6 g; Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 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; Tv paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g;	Csokis croissant (1;3;6;7;) EN: 112.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 10.5 g; CK: 3.8 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g;	Májusi csemege KREL (6;) EN: 57.5 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 2.5 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.6 g; Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 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;	Vajkrém, zöldfűszeres (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; CA: 5.0 mg; 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; Paradicsom EN: 4.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; FH: 0.2 g;	Túrós táska (1;6;7;) EN: 174.4 kcal; ZS: 8.8 g; TZS: 3.8 g; SZH: 24.0 g; CK: 7.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.1 g;

Gasztvital	Hétfő 08.11	Kedd 08.12	Szerda 08.13	Csütörtök 08.14	Péntek 08.15
Tízórai	Citromos tea (12;) EN: 26.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.2 g; CK: 6.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Tökmagos vajkrém (7;) EN: 75.0 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 2.2 g; SZH: 2.1 g; CK: 0.2 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 3.0 mg; 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 1,5% (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; CA: 120.0 mg; Csokoládés gabonagyógyó (1;6;7;) EN: 94.3 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 19.3 g; CK: 7.0 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.1 g;	Gyümölcsös tea (12;) EN: 26.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.2 g; CK: 6.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Kenőmájás (6;10;) EN: 70.5 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 2.6 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.4 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;	Kakaó (7;) EN: 91.4 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 1.5 g; SZH: 11.1 g; CK: 10.7 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 133.3 mg; Foszlós kakaós kalács (1;3;6;7;13;) EN: 148.8 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 1.5 g; SZH: 26.0 g; CK: 4.2 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.3 g; Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Gyümölcsös tea (12;) EN: 26.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.2 g; CK: 6.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; 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; CA: 201.3 mg; Teljeskiőrlésű 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 (9;12;) 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; CA: 0.0 mg; Tejbedara (1;7;) EN: 349.6 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 4.3 g; SZH: 58.0 g; CK: 28.0 g; FH: 8.7 g; SÓ: 0.4 g; CA: 198.0 mg; Kakaószórat EN: 95.3 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.4 g; SZH: 20.4 g; CK: 20.0 g; FH: 0.8 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;	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN: 124.8 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 0.7 g; SZH: 17.1 g; CK: 0.0 g; FH: 3.3 g; SÓ: 1.5 g; Lasagne húsos-halás (1;4;7;) EN: 508.8 kcal; ZS: 23.8 g; TZS: 10.2 g; SZH: 47.3 g; CK: 4.9 g; FH: 24.2 g; SÓ: 1.2 g; CA: 48.0 mg;	Tejfölös karfiolleves (1;7;) EN: 137.1 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 2.9 g; SZH: 16.9 g; CK: 1.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 2.2 g; CA: 36.0 mg; Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;) EN: 164.5 kcal; ZS: 8.9 g; TZS: 1.8 g; SZH: 6.9 g; CK: 0.0 g; FH: 13.3 g; SÓ: 0.8 g; Tört burgonya (12;) EN: 235.0 kcal; ZS: 0.5 g; SZH: 46.0 g; FH: 6.3 g; SÓ: 2.0 g; Alma EN: 18.6 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.2 g;	Csontleves (1;3;9;12;) EN: 135.4 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.3 g; SZH: 13.5 g; CK: 0.3 g; FH: 10.5 g; SÓ: 1.6 g; CA: 0.0 mg; Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;) EN: 284.5 kcal; ZS: 27.3 g; TZS: 4.9 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.0 g; FH: 8.3 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Zöldborsófőzelék (1;7;) EN: 289.8 kcal; ZS: 13.1 g; TZS: 3.2 g; SZH: 32.3 g; CK: 12.5 g; FH: 8.7 g; SÓ: 0.8 g; CA: 67.1 mg; 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;	Őzibarackkrémleves (1;7;) EN: 243.5 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 2.4 g; SZH: 50.9 g; CK: 40.4 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.4 g; CA: 35.3 mg; Rántott csirkemell magvas bundában (1;3;7;) EN: 396.7 kcal; ZS: 24.9 g; TZS: 3.3 g; SZH: 26.1 g; CK: 0.6 g; FH: 16.0 g; SÓ: 1.1 g; CA: 9.0 mg; Petrezselymes rizs EN: 297.4 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 0.7 g; SZH: 54.3 g; FH: 6.5 g; SÓ: 1.3 g; Fejessaláta EN: 43.7 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 8.8 g; CK: 7.0 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.5 g;
Uzsonna	Kedvenc ízek szerencseszelet (6;10;) EN: 38.3 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.1 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g; Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 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; Jégcsapretek EN: 3.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.4 g; FH: 0.2 g;	Körözött tehéntúróból zöldséggel (7;) EN: 72.0 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; CA: 29.5 mg; 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; SZH: 0.9 g; CK: 0.5 g; FH: 0.3 g;	Mákos búrkifli (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;	Olasz felvágott KREL EN: 47.2 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.5 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.4 g; Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 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; Paradicsom EN: 4.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; FH: 0.2 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;

ÉTLAP info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda			34.hét 2025.08.18.-2025.08.24.
GasztVital	Hétfő 08.18	Kedd 08.19	Szerda 08.20	Csütörtök 08.21	Péntek 08.22
Tízórai	Citromos tea (12;) EN: 26.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.2 g; CK: 6.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Vajkrém, magyaros (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; CA: 5.0 mg; 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: 73.5 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; CA: 132.0 mg; Sós kalács (1;3;6;7;) EN: 148.8 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 1.5 g; SZH: 24.3 g; CK: 1.5 g; FH: 5.6 g; SÓ: 0.4 g; Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Gyümölcsös tea (12;) EN: 26.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.2 g; CK: 6.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Mustáros lencsekrém (10;) EN: 102.3 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 1.4 g; SZH: 10.7 g; CK: 0.0 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; 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; Paradicsom EN: 4.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; FH: 0.2 g;	Tej 2,8% (7;) EN: 62.0 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.9 g; SZH: 4.6 g; CK: 4.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 120.0 mg; Méz EN: 30.4 kcal; SZH: 8.2 g; CK: 8.2 g; FH: 0.0 g; Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 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;	Gyümölcsös tea (12;) EN: 26.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.2 g; CK: 6.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Abaúj kefir (7;) EN: 54.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 3.8 g; FH: 3.0 g; Teljeskiőrlésű 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	Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12;) EN: 186.8 kcal; ZS: 9.7 g; TZS: 3.0 g; SZH: 12.9 g; CK: 1.3 g; FH: 10.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 15.6 mg; Dejős-lekváros rakottmetélt (1;) EN: 454.7 kcal; ZS: 15.3 g; TZS: 1.7 g; SZH: 66.6 g; CK: 18.8 g; FH: 10.9 g; SÓ: 4.6 g; Alma EN: 18.6 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.2 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;	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN: 89.2 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 0.9 g; SZH: 5.3 g; CK: 0.0 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Zöldséges pulykarakottás rizzzel (1;7;12;) EN: 548.7 kcal; ZS: 34.6 g; TZS: 10.2 g; SZH: 41.2 g; CK: 2.2 g; FH: 16.0 g; SÓ: 2.0 g; CA: 66.0 mg;	Gyümölcsleves (1;7;) EN: 129.3 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 1.1 g; SZH: 25.2 g; CK: 18.0 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.4 g; CA: 23.2 mg; Sült csirkecomb ketchupos EN: 112.0 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 3.0 g; CK: 2.1 g; FH: 12.8 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg; Zöldséges kuskusz (1;7;) EN: 333.9 kcal; ZS: 12.8 g; TZS: 4.0 g; SZH: 45.2 g; CK: 1.5 g; FH: 9.3 g; SÓ: 0.4 g;	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12;) EN: 153.6 kcal; ZS: 7.3 g; TZS: 2.0 g; SZH: 18.4 g; CK: 0.7 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN: 221.3 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; CA: 16.0 mg; Sertéspörkölt (1;) EN: 192.9 kcal; ZS: 10.8 g; TZS: 2.0 g; SZH: 9.3 g; CK: 0.0 g; FH: 13.6 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; 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;	Brokkoli krémleves (1;7;) EN: 143.3 kcal; ZS: 10.7 g; TZS: 5.0 g; SZH: 8.3 g; CK: 1.3 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.3 g; CA: 16.5 mg; Levesgyöngy (1;3;7;) EN: 50.0 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.3 g; SZH: 5.3 g; CK: 0.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.1 g; Zöldséges rizses csirkemáj (7;12;) EN: 363.1 kcal; ZS: 11.9 g; TZS: 3.4 g; SZH: 44.1 g; CK: 0.2 g; FH: 19.2 g; SÓ: 1.6 g; CA: 80.0 mg; Uborkasaláta EN: 24.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 5.4 g; CK: 4.5 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.5 g;
Uzsonna	Sajtos sertés párizsi (6;7;) EN: 55.5 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 1.8 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.3 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.6 g; Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 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;	Petrezselymes túrókrém (7;) EN: 56.5 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 2.4 g; SZH: 1.1 g; CK: 1.1 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.5 g; CA: 31.5 mg; 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; Tv paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g;	Kakaós csiga (1;7;) EN: 219.5 kcal; ZS: 9.8 g; TZS: 6.2 g; SZH: 29.3 g; CK: 11.3 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.3 g;	Tonhalkrém (4;7;) EN: 82.5 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 2.8 g; FH: 4.0 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; Jégcsapretek EN: 3.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.4 g; FH: 0.2 g;	Túrós táska (1;6;7;) EN: 175.0 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 25.0 g; CK: 8.0 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.1 g;

Gasztvital	Hétfő 08.25	Kedd 08.26	Szerda 08.27	Csütörtök 08.28	Péntek 08.29
Tízórai	Citromos tea (12;) EN: 26.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.2 g; CK: 6.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Ementáli lapka sajt 150g (7;) Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 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;	Tej 2,8% (7;) EN: 62.0 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.9 g; SZH: 4.6 g; CK: 4.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 120.0 mg; Barack lekvár EN: 24.3 kcal; SZH: 5.8 g; CK: 5.1 g; Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 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: 26.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.2 g; CK: 6.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; 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; Mustár (10;) EN: 8.9 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.3 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.2 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 2,8% (7;) EN: 62.0 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.9 g; SZH: 4.6 g; CK: 4.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 120.0 mg; Kukoricapehely (1;) EN: 96.5 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.3 g; CK: 1.5 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.4 g;	Gyümölcsös tea (12;) EN: 26.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.2 g; CK: 6.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Abaúj natúr sajtkrém (7;) EN: 47.4 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 1.6 g; SZH: 3.3 g; CK: 2.7 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.5 g; CA: 172.5 mg; Teljeskiőrlésű 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; Tv paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g;
Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves (1;7;9;12;) EN: 286.7 kcal; ZS: 20.3 g; TZS: 5.8 g; SZH: 13.8 g; CK: 1.1 g; FH: 10.9 g; SÓ: 0.9 g; CA: 19.6 mg; Mákkostészta (1;) EN: 405.1 kcal; ZS: 14.8 g; TZS: 1.8 g; SZH: 57.6 g; CK: 2.8 g; FH: 9.8 g; SÓ: 2.5 g; Alma EN: 18.6 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.2 g;	Zöldborsóleves (1;9;12;) EN: 134.2 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 0.6 g; SZH: 15.6 g; CK: 0.4 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; 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; CA: 56.0 mg;	Fahéjas almaleves (1;7;) EN: 203.7 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; CA: 24.3 mg; Cornflakes-es csirkemell csíkok (1;) EN: 175.3 kcal; ZS: 9.8 g; TZS: 1.2 g; SZH: 13.8 g; CK: 0.5 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.9 g; Sárgarépás rizs EN: 225.2 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 0.7 g; SZH: 37.9 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.7 g; Káposztasaláta (10;) EN: 14.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.7 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.5 g;	Orjaleves (1;9;) EN: 105.8 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SZH: 16.4 g; CK: 2.6 g; FH: 4.9 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Húsgombóc sertéshússal (3;) EN: 198.3 kcal; ZS: 10.3 g; TZS: 3.6 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.0 g; FH: 11.1 g; SÓ: 0.6 g; Paradicsommártás (1;9;) EN: 170.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 37.9 g; CK: 20.0 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Burgonya féladag (12;) EN: 94.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 18.4 g; FH: 2.5 g; SÓ: 1.3 g;	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; CA: 0.0 mg; 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; Zöldséges bulgur (1;) EN: 313.5 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 0.3 g; SZH: 56.5 g; CK: 8.8 g; FH: 10.7 g; SÓ: 1.5 g; Csemege uborka (10;12;) EN: 5.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.2 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.9 g;
Uzsonna	Zala felvágott KREL EN: 48.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g; Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; Vizes zsemle (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g;	Zöldhagymás kenőmájás (6;7;) EN: 65.0 kcal; ZS: 4.9 g; SZH: 0.8 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.4 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; Paradicsom EN: 4.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; FH: 0.2 g;	Margarinos pogácsa (1;6;7;) EN: 216.3 kcal; ZS: 13.1 g; TZS: 1.2 g; SZH: 27.9 g; CK: 3.3 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.6 g;	Szendvicssonka KREL EN: 17.4 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 0.5 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.2 g; Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 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; SZH: 0.3 g; FH: 0.2 g;	Banánlevél (1;3;6;7;) EN: 210.4 kcal; ZS: 8.8 g; TZS: 3.0 g; SZH: 30.8 g; CK: 9.9 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.3 g;