

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola K.ISK		36.hét 2025.09.01.-2025.09.07.	
Gasztvital		Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05	
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:267.3kcal ZS:13.2g TZS:2.3g SZH:17.6g CK:0.0g FH:16.7g SÓ:1.9g CA:0.0mg	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN:144.3kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:19.4g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:2.0g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:172.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:33.7g CK:20.3g FH:2.3g SÓ:0.5g CA:31.6mg	Zöldborsóleves (1;9;12;) EN:262.4kcal ZS:14.6g TZS:1.7g SZH:23.2g CK:0.5g FH:7.7g SÓ:0.4g CA:0.0mg	Karfiol krémleves magvakkal (1;7;) EN:175.9kcal ZS:12.4g TZS:4.2g SZH:9.7g CK:1.0g FH:5.8g SÓ:1.0g CA:19.5mg		
	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	Rácz zöldbab sertéshússal (1;7;12;) EN:634.0kcal ZS:48.7g TZS:13.2g SZH:27.2g CK:3.9g FH:24.1g SÓ:2.1g CA:36.0mg	Bácskai rizseshús (csirke) (12;) EN:609.9kcal ZS:24.5g TZS:5.5g SZH:72.2g CK:0.1g FH:24.4g SÓ:2.6g CA:0.0mg	Sertéssült apró (1;) EN:419.5kcal ZS:25.6g TZS:5.9g SZH:7.1g CK:0.0g FH:37.7g SÓ:0.9g	Sertéshúsos-halas tészta (1;4;) EN:654.6kcal ZS:27.1g TZS:5.0g SZH:74.0g CK:6.7g FH:27.0g SÓ:2.3g CA:0.0mg		
	Kakaósórat EN:142.9kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:30.7g CK:30.0g FH:1.1g SÓ:0.1g	Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Káposztasaláta (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Sóskamártás (1;7;) EN:197.6kcal ZS:7.7g TZS:2.0g SZH:26.5g CK:22.5g FH:3.3g SÓ:1.2g CA:75.9mg	Sajtszórat (7;) EN:79.0kcal ZS:5.9g TZS:4.0g FH:6.5g SÓ:0.2g		
	Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g			Burgonya féladag (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:2.0g			
	Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g						
Ebéd B	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:267.3kcal ZS:13.2g TZS:2.3g SZH:17.6g CK:0.0g FH:16.7g SÓ:1.9g CA:0.0mg	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN:144.3kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:19.4g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:2.0g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:172.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:33.7g CK:20.3g FH:2.3g SÓ:0.5g CA:31.6mg	Zöldborsóleves (1;9;12;) EN:262.4kcal ZS:14.6g TZS:1.7g SZH:23.2g CK:0.5g FH:7.7g SÓ:0.4g CA:0.0mg	Karfiol krémleves magvakkal (1;7;) EN:175.9kcal ZS:12.4g TZS:4.2g SZH:9.7g CK:1.0g FH:5.8g SÓ:1.0g CA:19.5mg		
	Csöbenschült karfiol (1;7;) EN:195.3kcal ZS:9.5g TZS:3.8g SZH:16.3g CK:2.8g FH:10.3g SÓ:2.2g CA:96.0mg	Pulykahúsos zöldségrakottas (1;7;12;) EN:453.3kcal ZS:14.1g TZS:5.4g SZH:56.2g CK:10.2g FH:24.0g SÓ:3.4g CA:120.0mg	Debreceni Sertéstokány EN:432.4kcal ZS:34.0g TZS:9.4g SZH:2.8g CK:0.1g FH:26.6g SÓ:2.3g CA:0.0mg	Spagetti (1;) EN:399.8kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.7g	Majorannás csirkemáj (1;) EN:256.8kcal ZS:16.1g TZS:3.7g SZH:3.1g CK:0.0g FH:23.0g SÓ:0.8g CA:0.0mg		
	Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g		Főtt burgonya (12;) EN:222.1kcal ZS:0.5g SZH:43.5g FH:5.9g SÓ:1.0g	Sonkás carbonárás szósz (1;7;) EN:254.5kcal ZS:18.4g TZS:8.5g SZH:11.7g CK:4.2g FH:7.9g SÓ:3.2g CA:155.2mg	Párolt rizs EN:463.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg		
	Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g		Káposztasaláta (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g				

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2025.07.24. 12:46

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola K.ISK		37.hét 2025.09.08.-2025.09.14.	
Gasztvital		Hétfő 09.08	Kedd 09.09	Szerda 09.10	Csütörtök 09.11	Péntek 09.12	
Ebéd	Tejfölös bableves füstölt hússal (1;7;9;) EN:400.7kcal ZS:17.4g TZS:5.9g SZH:33.9g CK:4.0g FH:22.0g SÓ:2.5g CA:12.0mg	Zöldségleves (1;9;12;) EN:69.7kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:11.1g CK:2.4g FH:2.2g SÓ:1.2g	Paradicsomleves (1;9;12;) EN:458.4kcal ZS:19.0g TZS:2.1g SZH:66.2g CK:41.2g FH:4.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:118.2kcal ZS:9.1g TZS:1.3g SZH:6.2g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Erdei gyümölcskrémleves (1;7;) EN:401.5kcal ZS:5.4g TZS:3.7g SZH:79.7g CK:53.8g FH:5.2g SÓ:0.6g CA:63.0mg		
	Nudli (1;3;) EN:561.9kcal ZS:11.1g TZS:1.0g SZH:75.5g CK:0.2g FH:11.7g SÓ:6.0g	Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:346.2kcal ZS:11.9g TZS:3.5g SZH:47.6g CK:1.3g FH:7.0g SÓ:1.0g CA:24.0mg	Tarhonyáshús pulykahússal (1;12;) EN:599.9kcal ZS:27.2g TZS:3.9g SZH:59.9g CK:2.9g FH:27.9g SÓ:2.8g CA:0.0mg	Csikós tokány (1;7;) EN:312.1kcal ZS:21.6g TZS:7.1g SZH:6.9g CK:0.7g FH:19.8g SÓ:1.6g CA:26.7mg	Rántott borda (1;3;) EN:574.0kcal ZS:38.6g TZS:6.2g SZH:33.6g CK:0.2g FH:21.7g SÓ:2.2g		
	Lekvár EN:97.2kcal SZH:23.2g CK:20.4g	Sertéspörkölt (1;) EN:314.2kcal ZS:18.9g TZS:3.3g SZH:13.9g CK:0.0g FH:20.5g SÓ:2.2g CA:0.0mg	Mongol saláta (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Párolt rizs EN:463.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:266.2kcal ZS:5.4g TZS:1.4g SZH:43.5g FH:5.9g SÓ:2.2g		
	Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g		Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g	Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g		
Ebéd B	Tejfölös bableves füstölt hússal (1;7;9;) EN:400.7kcal ZS:17.4g TZS:5.9g SZH:33.9g CK:4.0g FH:22.0g SÓ:2.5g CA:12.0mg	Zöldségleves (1;9;12;) EN:69.7kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:11.1g CK:2.4g FH:2.2g SÓ:1.2g	Paradicsomleves (1;9;12;) EN:458.4kcal ZS:19.0g TZS:2.1g SZH:66.2g CK:41.2g FH:4.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:118.2kcal ZS:9.1g TZS:1.3g SZH:6.2g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Erdei gyümölcskrémleves (1;7;) EN:401.5kcal ZS:5.4g TZS:3.7g SZH:79.7g CK:53.8g FH:5.2g SÓ:0.6g CA:63.0mg		
	Gombapörkölt (1;) EN:194.4kcal ZS:13.8g TZS:1.5g SZH:9.8g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:3.0g CA:0.0mg	Sajtos csirkemell (1;3;7;) EN:170.0kcal ZS:7.5g TZS:3.6g SZH:4.7g CK:1.7g FH:19.9g SÓ:1.6g CA:42.9mg	Budapest ragu (1;) EN:269.6kcal ZS:16.2g TZS:3.9g SZH:6.1g CK:0.0g FH:23.2g SÓ:1.6g CA:0.0mg	Lasagne (1;7;) EN:629.1kcal ZS:21.4g TZS:10.8g SZH:71.0g CK:7.4g FH:33.6g SÓ:1.6g CA:72.0mg	Rántott borda (1;3;) EN:574.0kcal ZS:38.6g TZS:6.2g SZH:33.6g CK:0.2g FH:21.7g SÓ:2.2g		
	Galuska (1;3;) EN:492.9kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:85.2g FH:12.2g SÓ:2.5g	Petrezselymes rizs EN:446.2kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:81.4g FH:9.8g SÓ:2.0g	Tört burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:3.0g	Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g	Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:266.2kcal ZS:5.4g TZS:1.4g SZH:43.5g FH:5.9g SÓ:2.2g		
	Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g		Mongol saláta (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g		Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g		

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2025.07.24. 12:54

	Hétfő 09.15	Kedd 09.16	Szerda 09.17	Csütörtök 09.18	Péntek 09.19
Ebéd	Csirkeraguleves (1;9;12;) EN:371.9kcal ZS:28.6g TZS:5.5g SZH:14.9g CK:0.5g FH:12.8g SÓ:1.2g Túróstészta (1;7;) EN:536.1kcal ZS:22.2g TZS:7.4g SZH:59.3g CK:5.3g FH:21.5g SÓ:1.5g CA:58.5mg	Orjaleves (1;9;) EN:97.7kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:12.7g CK:2.9g FH:5.1g SÓ:2.1g CA:0.0mg Sertéssült apró (1;) EN:419.5kcal ZS:25.6g TZS:5.9g SZH:7.1g CK:0.0g FH:37.7g SÓ:0.9g Paradicsommártás (1;9;) EN:224.3kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:45.3g CK:0.1g FH:7.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg Burgonya féladag (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:2.0g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:227.9kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:41.8g CK:19.4g FH:2.7g SÓ:0.0g CA:44.3mg Sült csirkecomb ketchupos EN:218.7kcal ZS:9.1g TZS:2.3g SZH:4.4g CK:3.2g FH:27.5g SÓ:2.8g CA:0.0mg Petrezselymes rizs EN:446.2kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:81.4g FH:9.8g SÓ:2.0g	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12;) EN:159.3kcal ZS:7.8g TZS:2.5g SZH:18.3g CK:1.2g FH:3.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg Chillisbab serréshúsból (1;12;) EN:691.0kcal ZS:47.4g TZS:11.6g SZH:40.9g CK:4.6g FH:22.1g SÓ:2.9g CA:0.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Görögdinnye EN:58.0kcal SZH:13.0g CK:3.8g FH:1.0g	Brokkoli krémleves magvakkal (1;7;) EN:328.5kcal ZS:23.8g TZS:11.3g SZH:19.9g CK:2.9g FH:7.4g SÓ:0.5g CA:57.0mg Cornflakes-es csirkemell csíkok (1;) EN:262.9kcal ZS:14.6g TZS:1.8g SZH:20.7g CK:0.8g FH:11.7g SÓ:1.4g Kukoricás rizs EN:786.6kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:62.8g CK:3.2g FH:5.5g SÓ:2.2g Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g
Ebéd B	Csirkeraguleves (1;9;12;) EN:371.9kcal ZS:28.6g TZS:5.5g SZH:14.9g CK:0.5g FH:12.8g SÓ:1.2g Tejben rizs (7;) EN:433.8kcal ZS:4.4g TZS:2.6g SZH:84.5g CK:32.0g FH:14.5g SÓ:1.4g CA:297.0mg Fahéjszórat EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Orjaleves (1;9;) EN:97.7kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:12.7g CK:2.9g FH:5.1g SÓ:2.1g CA:0.0mg Székelykáposzta - sertéshúsból (1;7;) EN:577.3kcal ZS:40.6g TZS:10.9g SZH:27.4g CK:1.0g FH:23.1g SÓ:3.6g CA:36.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:227.9kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:41.8g CK:19.4g FH:2.7g SÓ:0.0g CA:44.3mg Zöldborsós fokhagymás aprópecsenye EN:231.1kcal ZS:14.7g TZS:3.9g SZH:4.2g CK:0.3g FH:19.3g SÓ:1.7g CA:0.0mg Hagymás burgonya (12;) EN:348.3kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:60.1g FH:8.2g SÓ:3.0g Mongol saláta (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12;) EN:159.3kcal ZS:7.8g TZS:2.5g SZH:18.3g CK:1.2g FH:3.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg Mustáros sertésapró (10;) EN:139.9kcal ZS:6.4g TZS:1.8g SZH:0.4g CK:0.4g FH:18.8g SÓ:1.3g CA:0.0mg Sárgarépas rizs EN:337.9kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:56.9g FH:6.9g SÓ:1.0g Görögdinnye EN:58.0kcal SZH:13.0g CK:3.8g FH:1.0g	Brokkoli krémleves magvakkal (1;7;) EN:328.5kcal ZS:23.8g TZS:11.3g SZH:19.9g CK:2.9g FH:7.4g SÓ:0.5g CA:57.0mg Cornflakes-es csirkemell csíkok (1;) EN:262.9kcal ZS:14.6g TZS:1.8g SZH:20.7g CK:0.8g FH:11.7g SÓ:1.4g Kukoricás rizs EN:786.6kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:62.8g CK:3.2g FH:5.5g SÓ:2.2g Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g

	Hétfő 09.22	Kedd 09.23	Szerda 09.24	Csütörtök 09.25	Péntek 09.26
Ebéd	Kelkáposztaleves virslivel (1;6;7;12;) EN:354.5kcal ZS:23.1g TZS:8.3g SZH:21.7g CK:1.2g FH:12.7g SÓ:1.9g CA:42.0mg Mákostészta (1;) EN:545.5kcal ZS:15.2g TZS:2.0g SZH:86.4g CK:4.2g FH:14.6g SÓ:3.5g Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Hamis gulyásleves (1;9;12;) EN:184.9kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:20.3g CK:0.2g FH:3.1g SÓ:0.6g CA:0.0mg Édes-savanyú csirkecomb (1;6;10;) EN:224.4kcal ZS:12.9g TZS:3.3g SZH:14.6g CK:8.8g FH:11.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg Párolt rizs EN:463.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Tejfölös karfiolleves (1;7;) EN:153.4kcal ZS:6.1g TZS:3.6g SZH:17.5g CK:1.7g FH:5.6g SÓ:3.2g CA:42.9mg Borsós tokány sertéshúsból (1;10;) EN:228.3kcal ZS:14.2g TZS:2.4g SZH:7.6g CK:0.0g FH:16.2g SÓ:2.1g CA:0.0mg Főtt burgonya (12;) EN:222.1kcal ZS:0.5g SZH:43.5g FH:5.9g SÓ:1.0g	Csontleves (1;3;9;12;) EN:140.9kcal ZS:4.1g TZS:1.3g SZH:14.7g CK:0.3g FH:10.9g SÓ:2.3g CA:0.0mg Csirkepaprikás (1;7;12;) EN:395.5kcal ZS:31.8g TZS:9.1g SZH:10.2g CK:0.8g FH:15.3g SÓ:1.8g CA:27.0mg Durumtészta (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:270.1kcal ZS:11.2g TZS:2.3g SZH:28.7g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.5g CA:0.0mg Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;) EN:195.8kcal ZS:9.8g TZS:2.2g SZH:7.1g CK:0.0g FH:18.3g SÓ:1.2g Zöldséges bulgur (1;) EN:470.2kcal ZS:6.7g TZS:0.5g SZH:84.7g CK:13.2g FH:16.1g SÓ:2.0g Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g
Ebéd B	Kelkáposztaleves virslivel (1;6;7;12;) EN:354.5kcal ZS:23.1g TZS:8.3g SZH:21.7g CK:1.2g FH:12.7g SÓ:1.9g CA:42.0mg Dejós-lekváros rakottmetélt (1;) EN:758.5kcal ZS:25.9g TZS:2.9g SZH:111.3g CK:37.5g FH:17.1g SÓ:6.6g Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Hamis gulyásleves (1;9;12;) EN:184.9kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:20.3g CK:0.2g FH:3.1g SÓ:0.6g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:499.6kcal ZS:15.2g TZS:4.2g SZH:57.5g CK:4.9g FH:24.0g SÓ:2.7g CA:30.0mg Vagdalt (1;3;) Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Tejfölös karfiolleves (1;7;) EN:153.4kcal ZS:6.1g TZS:3.6g SZH:17.5g CK:1.7g FH:5.6g SÓ:3.2g CA:42.9mg Majorannás csirkemell (1;7;) EN:204.4kcal ZS:10.1g TZS:3.6g SZH:7.0g CK:0.6g FH:19.6g SÓ:1.0g CA:21.6mg Párolt rizs EN:463.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg Csalamádé (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Csontleves (1;3;9;12;) EN:140.9kcal ZS:4.1g TZS:1.3g SZH:14.7g CK:0.3g FH:10.9g SÓ:2.3g CA:0.0mg Rakott karfiol sertéshússal (1;7;) EN:859.3kcal ZS:50.5g TZS:15.3g SZH:66.7g CK:1.7g FH:31.3g SÓ:1.9g CA:54.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:270.1kcal ZS:11.2g TZS:2.3g SZH:28.7g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.5g CA:0.0mg Milánói makaróni (sertéshúsból) (1;12;) EN:457.7kcal ZS:12.2g TZS:2.9g SZH:66.4g CK:3.4g FH:22.7g SÓ:3.8g Sajtszórát - Milánói tésztára (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg

Gasztvital	Hétfő 09.29	Kedd 09.30	Szerda 10.01	Csütörtök 10.02	Péntek 10.03
Ebéd	Sertés raguleves (1;9;12;) EN:356.7kcal ZS:22.4g TZS:3.4g SZH:19.5g CK:0.8g FH:17.9g SÓ:1.8g Túrótöltelikes gombóc (1;7;) EN:499.4kcal ZS:8.4g TZS:2.0g SZH:91.3g CK:50.1g FH:14.0g SÓ:1.3g	Erőleves (1;9;) EN:143.4kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SZH:21.7g CK:3.4g FH:6.8g SÓ:2.1g CA:0.0mg Pulykahúsos zöldségrakottas (1;7;12;) EN:453.3kcal ZS:14.1g TZS:5.4g SZH:56.2g CK:10.2g FH:24.0g SÓ:3.4g CA:120.0mg	Kertészleves gazdagon (1;9;12;) EN:274.5kcal ZS:18.9g TZS:2.1g SZH:21.5g CK:1.0g FH:4.3g SÓ:1.1g CA:0.0mg Bolognai spagetti sertéshúsból (1;12;) EN:688.9kcal ZS:36.7g TZS:8.7g SZH:66.9g CK:3.8g FH:21.8g SÓ:2.1g CA:0.0mg Sajtszórát (7;) EN:71.1kcal ZS:5.3g TZS:3.6g FH:5.8g SÓ:0.2g Csemegeszőlő (fehér) EN:62.4kcal SZH:14.5g CK:7.6g FH:0.5g	Lebbencsleves (1;9;12;) EN:71.1kcal ZS:2.0g TZS:0.3g SZH:10.8g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:1.2g CA:0.0mg Sólet füstölthússal (1;3;) EN:571.1kcal ZS:19.5g TZS:5.8g SZH:65.5g CK:0.5g FH:31.5g SÓ:4.4g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Sajtkrémleves (1;7;) EN:245.9kcal ZS:16.2g TZS:8.9g SZH:13.9g CK:5.8g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:315.0mg 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 Rántott halfilé (1;3;4;) EN:586.8kcal ZS:38.4g TZS:5.1g SZH:37.6g CK:0.3g FH:21.2g SÓ:2.1g Kukoricás rizs EN:786.6kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:62.8g CK:3.2g FH:5.5g SÓ:2.2g majonéz (3;10;)
Ebéd B	Sertés raguleves (1;9;12;) EN:356.7kcal ZS:22.4g TZS:3.4g SZH:19.5g CK:0.8g FH:17.9g SÓ:1.8g Tejszínes spenótos metélt (1;7;) EN:524.4kcal ZS:27.8g TZS:7.4g SZH:55.7g CK:5.2g FH:11.7g SÓ:1.3g CA:69.0mg	Erőleves (1;9;) EN:143.4kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SZH:21.7g CK:3.4g FH:6.8g SÓ:2.1g CA:0.0mg Vadas szárnyas tokány (1;7;10;12;) EN:194.8kcal ZS:9.8g TZS:3.4g SZH:7.9g CK:2.6g FH:17.9g SÓ:1.2g CA:18.0mg Durumtészta (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g	Kertészleves gazdagon (1;9;12;) EN:274.5kcal ZS:18.9g TZS:2.1g SZH:21.5g CK:1.0g FH:4.3g SÓ:1.1g CA:0.0mg Rakott brokkoli sertéshússal (1;7;) EN:766.3kcal ZS:54.3g TZS:17.8g SZH:40.2g CK:5.3g FH:27.4g SÓ:2.8g CA:78.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Lebbencsleves (1;9;12;) EN:71.1kcal ZS:2.0g TZS:0.3g SZH:10.8g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:1.2g CA:0.0mg Pizza sonkás (saját) (1;3;6;7;) EN:634.3kcal ZS:27.3g TZS:9.5g SZH:68.1g CK:10.8g FH:26.6g SÓ:2.9g CA:24.0mg	Sajtkrémleves (1;7;) EN:245.9kcal ZS:16.2g TZS:8.9g SZH:13.9g CK:5.8g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:315.0mg 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 Rántott halfilé (1;3;4;) EN:586.8kcal ZS:38.4g TZS:5.1g SZH:37.6g CK:0.3g FH:21.2g SÓ:2.1g Kukoricás rizs EN:786.6kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:62.8g CK:3.2g FH:5.5g SÓ:2.2g majonéz (3;10;)