

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
Tízórai	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 Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Fahéjas kifli (1;3;7;) EN:267.6kcal ZS:5.9g TZS:0.1g SZH:47.5g CK:9.3g FH:7.7g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Vaniliás túrókrém (7;) EN:76.7kcal ZS:4.0g TZS:2.5g SZH:4.4g CK:4.4g FH:5.2g SÓ:0.0g CA:36.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	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	Tejfőlös 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 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 Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN:151.1kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:20.4g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:2.0g 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 Csirkepörkölt (1;) EN:176.8kcal ZS:10.6g TZS:1.9g SZH:3.0g CK:0.0g FH:16.1g SÓ:1.9g CA:0.0mg Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	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 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 Tört burgonya (12;) EN:235.0kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:2.6g Csemege uborka (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Csontleves (9;12;) EN:110.2kcal ZS:3.9g TZS:1.2g SZH:8.2g CK:2.1g FH:9.7g SÓ:2.1g CA:0.0mg Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Mustáros csirkecomb csíkok (10;) EN:116.3kcal ZS:4.7g TZS:1.3g SZH:0.3g CK:0.3g FH:16.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg Sárgarépas rizs EN:300.3kcal ZS:8.4g TZS:1.0g SZH:50.6g FH:6.1g SÓ:0.9g Alma befőtt EN:57.4kcal ZS:0.2g SZH:11.9g CK:10.5g FH:0.1g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:297.8kcal ZS:21.3g TZS:10.9g SZH:19.0g CK:2.9g FH:6.4g SÓ:0.4g CA:56.3mg 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:521.7kcal ZS:34.1g TZS:4.5g SZH:33.4g CK:0.3g FH:18.8g SÓ:2.1g Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:236.7kcal ZS:4.8g TZS:1.2g SZH:38.6g FH:5.3g SÓ:2.0g Káposztasaláta (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g
Uzsonna	Herkules szalámi EN:72.6kcal ZS:6.7g TZS:2.5g SZH:0.1g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Zöldhagymás kenőmájás (6;7;) EN:80.6kcal ZS:7.2g SZH:0.9g FH:3.0g SÓ:0.7g 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	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	Zala felvágott KREL EN:84.0kcal ZS:7.0g TZS:2.8g SZH:0.7g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Briós (1;3;7;) EN:475.6kcal ZS:12.7g TZS:2.7g SZH:76.7g CK:15.6g FH:11.2g SÓ:0.4g CA:63.8mg Mandarin EN:31.5kcal SZH:6.9g FH:0.5g

Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
Tízórai	Sajtkrém (7;) EN:54.6kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:1.7g CK:1.4g FH:2.5g SÓ:0.3g CA:172.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	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 Főtt tojáskarika (3;) EN:28.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g FH:2.4g 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	Tepertőkrém (7;10;) EN:175.0kcal ZS:16.4g TZS:7.2g SZH:0.7g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.6g CA:24.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	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:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Natúr joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.0g CA:180.0mg 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	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 Szilvás töltött gombóc (1;3;12;) EN:566.0kcal ZS:15.9g TZS:1.5g SZH:91.4g CK:37.6g FH:9.9g SÓ:4.2g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	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 Rántott csirkemell napraforgó és lenmagos bundában (1;3;7;) EN:519.7kcal ZS:32.3g TZS:4.1g SZH:34.3g CK:0.7g FH:21.1g SÓ:1.9g CA:12.0mg Rizs-tricolor EN:549.3kcal ZS:12.3g TZS:1.4g SZH:96.9g CK:0.6g FH:13.1g SÓ:1.6g Csemege uborka (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Köménymagos rántottleves (1;) EN:89.6kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:6.6g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Zsemlekocka pirított (1;) Gyros-os csirke EN:415.3kcal ZS:38.6g TZS:6.8g SZH:0.7g CK:0.4g FH:14.8g SÓ:1.7g Burgonya féladag (12;) EN:282.0kcal ZS:0.6g SZH:55.2g FH:7.5g SÓ:2.0g 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	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12;) EN:141.5kcal ZS:6.9g TZS:2.2g SZH:16.3g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:1.0g CA:0.0mg Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:560.2kcal ZS:16.0g TZS:6.0g SZH:69.8g CK:25.5g FH:22.8g SÓ:1.1g CA:48.0mg 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:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g SZH:4.9g	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 Lasagne (1;7;) EN:559.2kcal ZS:19.0g TZS:9.6g SZH:65.8g CK:6.6g FH:29.9g SÓ:1.4g CA:64.0mg
Uzsonna	Olasz felvágott KREL EN:82.6kcal ZS:7.0g TZS:2.6g SZH:0.7g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Fahéjascsiga (1;3;7;) EN:279.1kcal ZS:9.2g TZS:2.7g SZH:42.4g CK:13.9g FH:5.4g SÓ:0.3g CA:36.0mg	Kedvenc ízek szerencseszelet (6;10;) EN:53.6kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.9g CK:0.1g FH:4.6g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	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:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	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 Banán EN:157.5kcal SZH:36.3g FH:2.0g

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső ISK.FELSŐ		47.hét 2025.11.17.-2025.11.23.	
Gasztvital		Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21	
Tízórai	Vajkrém, zöldfűszeres (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g CA:7.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g 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	Főtt virsli (6;) EN:104.4kcal ZS:7.8g TZS:3.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.3g 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 Ketchup EN:19.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.4g CK:3.0g FH:0.2g SÓ:0.4g	Császár zsemle (1;6;) EN:138.8kcal ZS:1.6g TZS:0.0g SZH:26.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Lapka sajt (7;) EN:47.3kcal ZS:3.0g TZS:1.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:3.6g SÓ:0.4g CA:107.8mg	Zsíros kenyér - teljeskiőrlésű kenyérből (1;7;) EN:230.0kcal ZS:11.9g TZS:2.9g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g Pöttyös Túrú Rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g		
	Ebéd	Tejfölös bableves füstölt hússal (1;7;9;) EN:362.8kcal ZS:15.9g TZS:5.5g SZH:30.5g CK:3.6g FH:19.8g SÓ:2.3g CA:12.0mg Mákostészta (1;) EN:634.8kcal ZS:28.9g TZS:3.4g SZH:79.2g CK:3.9g FH:13.4g SÓ:3.0g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Orjaleves (9;) EN:60.2kcal ZS:2.1g TZS:0.6g SZH:6.5g CK:2.4g FH:3.4g SÓ:2.0g CA:0.0mg Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g 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 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	Narancsos almaleves (1;7;) EN:191.1kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:37.2g CK:17.5g FH:2.3g SÓ:0.0g CA:32.4mg Vadász pulykaragu (1;12;) EN:158.2kcal ZS:7.8g TZS:1.1g SZH:3.1g CK:0.1g FH:18.2g SÓ:1.4g Bulgur (1;7;) EN:383.0kcal ZS:12.9g TZS:3.0g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:1.0g	Zöldségleves (9;12;) EN:86.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.0g CK:2.8g FH:1.9g 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:0.4g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:538.2kcal ZS:24.0g TZS:5.2g SZH:64.6g CK:33.8g FH:12.6g SÓ:1.0g CA:103.5mg Vagdalt pogácsa - baromfi (1;3;6;8;11;) EN:418.0kcal ZS:37.9g TZS:5.9g SZH:4.0g CK:0.0g FH:13.5g SÓ:1.2g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g Maróni gesztenyerúd 20g EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	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 Sertéshúsos-halas tészta (1;4;) EN:611.5kcal ZS:25.5g TZS:4.6g SZH:69.4g CK:6.2g FH:24.4g SÓ:2.1g CA:0.0mg Sajtszórát (7;) EN:63.2kcal ZS:4.7g TZS:3.2g FH:5.2g SÓ:0.2g	
Uzsonna	Aro pulykarúd (1;7;) EN:69.8kcal ZS:6.0g TZS:2.1g SZH:0.6g CK:0.2g FH:3.5g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Túrókrém pitaminpaprikás (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:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	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 Körte EN:78.0kcal SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g	Szendvicssonka KREL EN:30.5kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:0.9g FH:5.3g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Lekváros táska (1;6;) EN:167.0kcal ZS:8.3g TZS:3.9g SZH:26.1g CK:8.2g FH:3.1g SÓ:0.1g		

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28
Tízórai	Vajkrém, magyaros (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g CA:7.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Tonhalkrém (4;7;) EN:142.1kcal ZS:12.0g TZS:4.0g FH:8.8g SÓ:0.5g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Sós kalács (1;3;6;7;) EN:208.4kcal ZS:4.9g TZS:2.1g SZH:34.0g CK:2.0g FH:7.9g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Császár zsemle (1;6;) EN:138.8kcal ZS:1.6g TZS:0.0g SZH:26.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:0.6g 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	Gyümölcs joghurt (7;) EN:62.0kcal ZS:1.6g TZS:1.0g SZH:8.4g CK:8.2g FH:3.4g SÓ:0.1g CA:120.0mg 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	Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12;) EN:236.7kcal ZS:11.9g TZS:4.1g SZH:16.6g CK:1.8g FH:15.3g SÓ:1.2g CA:20.8mg Darásmetélt (1;) EN:822.2kcal ZS:15.3g TZS:2.1g SZH:154.1g CK:62.8g FH:14.5g SÓ:1.7g Lekvár EN:97.2kcal SZH:23.2g CK:20.4g Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g SZH:4.9g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:141.5kcal ZS:10.9g TZS:1.5g SZH:7.6g CK:0.0g FH:3.0g 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 Sült debreceni EN:292.9kcal ZS:28.1g TZS:8.7g SZH:0.1g CK:0.1g FH:11.0g SÓ:1.8g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Paradicsomleves (1;9;) EN:503.8kcal ZS:19.1g TZS:2.2g SZH:75.8g CK:41.4g FH:4.4g SÓ:0.7g CA:0.0mg Bácskai rizseshús (csirke) (12;) EN:542.2kcal ZS:21.8g TZS:4.9g SZH:64.2g CK:0.1g FH:21.7g SÓ:2.3g Csemege uborka (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Zöldséges fehérbableves (1;9;12;) EN:176.4kcal ZS:3.3g TZS:0.4g SZH:26.5g CK:1.8g FH:9.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Sült hurka (6;) EN:285.3kcal ZS:22.5g TZS:9.2g SZH:0.3g CK:0.2g FH:20.4g SÓ:2.5g Burgonya féladag (12;) EN:282.0kcal ZS:0.6g SZH:55.2g FH:7.5g SÓ:2.0g Cékla saláta (10;) EN:28.0kcal ZS:0.1g SZH:7.0g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g	Tökmagos Sütőtökrémleves (1;7;) EN:162.6kcal ZS:4.0g TZS:1.7g SZH:27.5g CK:15.1g FH:3.2g SÓ:1.1g CA:15.6mg Rántott csirkemell napraforgó és lenmagos bundában (1;3;7;) EN:519.7kcal ZS:32.3g TZS:4.1g SZH:34.3g CK:0.7g FH:21.1g SÓ:1.9g CA:12.0mg Kukoricás rizs EN:708.0kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:56.5g CK:2.9g FH:5.0g SÓ:2.0g
Uzsonna	Májusi csemege KREL (6;) EN:80.5kcal ZS:7.0g TZS:3.5g SZH:0.6g CK:0.2g FH:3.9g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Ízes bukta (1;3;7;) EN:539.7kcal ZS:14.0g TZS:2.7g SZH:88.9g CK:24.6g FH:11.3g SÓ:0.4g CA:58.9mg	Soproni felvágott KREL EN:81.2kcal ZS:6.7g TZS:2.7g SZH:1.2g CK:0.5g FH:4.2g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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 Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Zöldfűszeres sajtkrém (7;) EN:104.9kcal ZS:10.5g TZS:5.5g SZH:0.7g CK:0.7g FH:2.3g SÓ:0.3g CA:127.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Fahéjas csiga (1;6;) EN:210.4kcal ZS:8.5g TZS:4.0g SZH:28.6g CK:7.9g FH:3.5g SÓ:0.2g Narancs EN:82.0kcal SZH:17.0g FH:1.2g