

| ÉTLAP      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | info@gasztvital.hu<br>gasztvital.hu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Középiskola<br>K.ISK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 45.hét 2025.11.03.-2025.11.09. |  |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--|
| Gasztvital |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Hétfő<br>11.03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kedd<br>11.04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Szerda<br>11.05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Csütörtök<br>11.06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Péntek<br>11.07                |  |
| Reggeli    | <b>Tej 1,5% (7;)</b><br>EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg<br><b>Tökmagos vajkrém (7;)</b><br>EN:125.7kcal ZS:12.4g TZS:7.6g SZH:2.4g CK:0.8g FH:1.3g SÓ:0.3g CA:16.3mg<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g                                                                                                              | <b>Tej 1,5% (7;)</b><br>EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg<br><b>Fahéjas kifli (1;3;7;)</b><br>EN:267.6kcal ZS:5.9g TZS:0.1g SZH:47.5g CK:9.3g FH:7.7g SÓ:0.8g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                 | <b>Vaniliás túrókrém (7;)</b><br>EN:76.7kcal ZS:4.0g TZS:2.5g SZH:4.4g CK:4.4g FH:5.2g SÓ:0.0g CA:36.0mg<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g                                                                                                                                                                                              | <b>Tej 1,5% (7;)</b><br>EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg<br><b>Barack lekvár</b><br>EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g<br><br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><br><b>Fehér kenyér (1;)</b><br>EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g                                                                                                                                                                     | <b>Kockasajt 2 db (7;)</b><br>EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g CA:201.3mg<br><b>Teljeskiőrlésű kifli (1;6;)</b><br>EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g<br><b>Tv paprika</b><br>EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |  |
| Tízórai    | <b>Alma</b><br>EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Babapiskóta (1;3;)</b><br>EN:2040.0kcal ZS:21.5g SZH:416.0g CK:187.0g FH:46.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Gyümölcsös tea (12;)</b><br>EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Mandarin</b><br>EN:36.0kcal SZH:7.8g FH:0.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Gyümölcsös tea (12;)</b><br>EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |  |
| Ebéd       | <b>Tejfölös burgonyaleves kolbásszal (1;7;12;)</b><br>EN:466.3kcal ZS:27.1g TZS:13.3g SZH:35.9g CK:11.6g FH:16.2g SÓ:1.9g CA:60.0mg<br><b>Durumtészta (1;)</b><br>EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g<br><b>Dejós szórát (1;)</b><br>EN:194.0kcal ZS:6.3g TZS:0.5g SZH:27.8g CK:20.4g FH:5.5g<br><b>Fehér kenyér -1/2 adag (1;)</b><br>EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g | <b>Daragaluskaleves (1;3;9;12;)</b><br>EN:144.3kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:19.4g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:2.0g<br><b>Lencsefőzelék (1;7;10;)</b><br>EN:499.6kcal ZS:15.2g TZS:4.2g SZH:57.5g CK:4.9g FH:24.0g SÓ:2.7g CA:30.0mg<br><b>Csirkepörkölt (1;)</b><br>EN:198.9kcal ZS:11.9g TZS:2.1g SZH:3.4g CK:0.0g FH:18.1g SÓ:2.1g CA:0.0mg<br><b>Fehér kenyér (1;)</b><br>EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g | <b>Vegyes gyümölcsleves (1;7;)</b><br>EN:172.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:33.7g CK:20.3g FH:2.3g SÓ:0.5g CA:31.6mg<br><b>Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;)</b><br>EN:195.8kcal ZS:9.8g TZS:2.2g SZH:7.1g CK:0.0g FH:18.3g SÓ:1.2g<br><b>Tört burgonya (12;)</b><br>EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:3.0g<br><br><b>Csemege uborka (10;12;)</b><br>EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g | <b>Csontleves (9;12;)</b><br>EN:113.6kcal ZS:3.9g TZS:1.2g SZH:8.8g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:2.3g CA:0.0mg<br><b>Durumtészta levesbetét (1;)</b><br>EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g<br><b>Mustáros csirkecomb csikok (10;)</b><br>EN:124.3kcal ZS:5.1g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.3g FH:17.8g SÓ:1.4g CA:0.0mg<br><b>Sárgarépas rizs</b><br>EN:337.9kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:56.9g FH:6.9g SÓ:1.0g<br><b>Alma befőtt</b><br>EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g | <b>Brokkoli krémleves (1;7;)</b><br>EN:299.0kcal ZS:21.4g TZS:11.0g SZH:19.1g CK:2.9g FH:6.4g SÓ:0.5g CA:57.0mg<br><b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b><br>EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g<br><b>Rántott halfilé (1;3;4;)</b><br>EN:586.8kcal ZS:38.4g TZS:5.1g SZH:37.6g CK:0.3g FH:21.2g SÓ:2.1g<br><b>Petrezselymes burgonya (7;12;)</b><br>EN:266.2kcal ZS:5.4g TZS:1.4g SZH:43.5g FH:5.9g SÓ:2.2g<br><b>Káposztasaláta (10;)</b><br>EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g |                                |  |
| Uzsonna    | <b>Herkules szalámi</b><br>EN:96.8kcal ZS:9.0g TZS:3.4g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><b>Fehér kenyér (1;)</b><br>EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g                                                                                                                                                                                   | <b>Piskóta tekercs (1;3;)</b><br>EN:204.2kcal ZS:1.3g TZS:0.4g SZH:43.9g CK:32.6g FH:2.6g SÓ:0.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Margarinos pogácsa (1;6;7;)</b><br>EN:216.3kcal ZS:13.1g TZS:1.2g SZH:27.9g CK:3.3g FH:4.6g SÓ:0.6g<br><b>Banán</b><br>EN:157.5kcal SZH:36.3g FH:2.0g                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Briós (1;3;7;)</b><br>EN:528.4kcal ZS:14.1g TZS:3.0g SZH:85.2g CK:17.4g FH:12.4g SÓ:0.5g CA:70.9mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                |  |
| Vacsora    | <b>Székelykáposzta - sertéshúsból (1;7;)</b><br>EN:577.3kcal ZS:40.6g TZS:10.9g SZH:27.4g CK:1.0g FH:23.1g SÓ:3.6g CA:36.0mg<br><b>Fehér kenyér -1/2 adag (1;)</b><br>EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g                                                                                                                                                                                                | <b>Zöldhagymás kenőmájás (6;7;)</b><br>EN:107.4kcal ZS:9.6g SZH:1.2g FH:4.0g SÓ:0.9g<br><br><b>Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)</b><br>EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g<br><b>Kígyóuborka</b><br>EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g                                                                                                                                                                 | <b>Sültkolbász (6;10;)</b><br>EN:257.4kcal ZS:22.6g TZS:9.1g SZH:0.8g CK:0.3g FH:12.7g SÓ:1.8g<br><b>Mustár (10;)</b><br>EN:17.8kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.5g SÓ:0.4g<br><b>Fehér kenyér (1;)</b><br>EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g                                                                                                                          | <b>Zala felvágott KREL</b><br>EN:108.0kcal ZS:9.0g TZS:3.6g SZH:0.9g CK:0.2g FH:5.8g SÓ:1.0g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                |  |

| ÉTLAP      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | info@gasztvital.hu<br>gasztvital.hu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Középiskola<br>K.ISK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 46.hét 2025.11.10.-2025.11.16.           |  |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--|
| Gasztvital |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Hétfő<br>11.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kedd<br>11.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Szerda<br>11.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Csütörtök<br>11.13                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Péntek<br>11.14                          |  |
| Reggeli    | Sajtkrém (7;)<br>EN:72.8kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:2.3g CK:1.9g<br>FH:3.3g SÓ:0.4g CA:230.0mg<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g<br>FH:5.9g SÓ:1.7g                                                                                                                                           | Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)<br>EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g<br>FH:5.9g SÓ:0.8g<br>Főtt tojáskarika (3;)<br>EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g<br><br>Margarin<br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><br>Paradicsom<br>EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g                                                                                                                                                        | Tej 1,5% (7;)<br>EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g<br>FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg<br>Tepertőkrém (7;10;)<br>EN:365.8kcal ZS:34.5g TZS:14.6g SZH:1.1g CK:1.1g<br>FH:5.2g SÓ:0.8g CA:39.1mg<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g<br>FH:5.9g SÓ:1.7g<br>Lilahagyma<br>EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:5.0g FH:0.7g SÓ:0.0g                                            | Tej 1,5% (7;)<br>EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g<br>FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg<br>Méz<br>EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g<br>Margarin<br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br>Fehér kenyér (1;)<br>EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g<br>FH:8.6g SÓ:1.3g                                                                                                                                                         | Gyümölcsös tea (12;)<br>EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g<br>FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br>Natúr joghurt (7;)<br>EN:82.5kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:5.7g CK:5.7g<br>FH:4.9g SÓ:0.0g CA:180.0mg<br>Teljeskiőrlésű kifli (1;6;)<br>EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g<br>FH:4.8g SÓ:0.6g |                                          |  |
|            | Tízórai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Vaníliás tej (7;)<br>EN:143.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:19.9g CK:19.9g<br>FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Citromos tea (12;)<br>EN:53.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g<br>FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Nápolyi szelet (1;7;)<br>EN:93.2kcal ZS:5.4g TZS:2.1g SZH:10.2g CK:4.4g<br>FH:1.0g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Alma<br>EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mandarin<br>EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g |  |
| Ebéd       | Gulyásleves sertéshússal (9;12;)<br>EN:267.3kcal ZS:13.2g TZS:2.3g SZH:17.6g CK:0.0g<br>FH:16.7g SÓ:1.9g CA:0.0mg<br>Szilvás töltött gombóc (1;3;12;)<br><br>EN:553.5kcal ZS:12.9g TZS:1.2g SZH:93.7g<br>CK:34.2g FH:10.9g SÓ:4.7g<br><br>Fehér kenyér -1/2 adag (1;)<br>EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g<br>FH:4.3g SÓ:0.6g | Tejfölös karfiolleves (1;7;)<br>EN:153.4kcal ZS:6.1g TZS:3.6g SZH:17.5g CK:1.7g<br>FH:5.6g SÓ:3.2g CA:42.9mg<br>Rántott csirkemell napraforgó és lenmagos bundában (1;3;7;)<br>EN:582.0kcal ZS:36.1g TZS:4.6g SZH:38.5g CK:0.8g<br>FH:23.6g SÓ:2.0g CA:13.5mg<br>Rizs-tricolor<br>EN:615.4kcal ZS:13.8g TZS:1.6g SZH:108.7g<br>CK:0.6g FH:14.6g SÓ:1.8g<br>Csemege uborka (10;12;)<br>EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g<br>SÓ:1.4g | Köménymagos rántottleves (1;)<br>EN:89.6kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:6.6g CK:0.0g<br>FH:0.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg<br>Zsemlecocka pirított (1;)<br><br>Gyros-os csirke<br>EN:415.3kcal ZS:38.6g TZS:6.8g SZH:0.7g CK:0.4g<br>FH:14.8g SÓ:1.7g<br>Burgonya féladag (12;)<br>EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:2.0g<br><br>Tzatziki (7;)<br>EN:20.2kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:1.8g CK:0.2g<br>FH:1.1g SÓ:0.6g CA:4.0mg | Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12;)<br>EN:159.3kcal ZS:7.8g TZS:2.5g SZH:18.3g CK:1.2g<br>FH:3.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg<br>Fejtett babfőzelék (1;7;)<br><br>EN:558.4kcal ZS:15.7g TZS:6.0g SZH:69.8g<br>CK:25.5g FH:22.8g SÓ:1.2g CA:48.0mg<br>Sertéspörkölt (1;)<br>EN:314.2kcal ZS:18.9g TZS:3.3g SZH:13.9g CK:0.0g<br>FH:20.5g SÓ:2.2g CA:0.0mg<br>Fehér kenyér -1/2 adag (1;)<br>EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g<br>FH:4.3g SÓ:0.6g | Erdei gyümölcskrémleves (1;7;)<br>EN:401.5kcal ZS:5.4g TZS:3.7g SZH:79.7g CK:53.8g<br>FH:5.2g SÓ:0.6g CA:63.0mg<br>Lasagne (1;7;)<br><br>EN:629.1kcal ZS:21.4g TZS:10.8g SZH:71.0g<br>CK:7.4g FH:33.6g SÓ:1.6g CA:72.0mg                                                                                      |                                          |  |
|            | Uzsonna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Olasz felvágott KREL<br>EN:106.2kcal ZS:9.0g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.0g<br>FH:5.4g SÓ:1.0g<br>Margarin<br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><br>Tv paprika<br>EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g<br><br>Fehér kenyér (1;)<br>EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g<br>FH:8.6g SÓ:1.3g                                                                                                                                        | Kenőmájás (6;10;)<br>EN:126.9kcal ZS:11.6g TZS:4.6g SZH:0.1g CK:0.0g<br>FH:6.1g SÓ:0.7g<br>Fehér kenyér (1;)<br>EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g<br>FH:8.6g SÓ:1.3g                                                                                                                                                                                                                                  | Kedvenc ízek szerencseszelet (6;10;)<br>EN:68.8kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.1g<br>FH:5.8g SÓ:0.9g<br>Margarin<br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><br>Fehér kenyér (1;)<br>EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g<br>FH:8.6g SÓ:1.3g                                                                                                                                                                                           | Burgonyás pogácsa (1;3;7;)<br>EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g<br>FH:4.2g SÓ:1.2g                                                                                                                                                                                                             |                                          |  |
| Vacsora    | Tejszínes spenótos metélt (1;7;)<br>EN:524.4kcal ZS:27.8g TZS:7.4g SZH:55.7g CK:5.2g<br>FH:11.7g SÓ:1.3g CA:69.0mg                                                                                                                                                                                                                          | Fahéjascsiga (1;3;7;)<br>EN:313.8kcal ZS:10.4g TZS:3.1g SZH:47.6g<br>CK:15.7g FH:6.1g SÓ:0.3g CA:40.5mg<br>Natúr joghurt (7;)<br>EN:82.5kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:5.7g CK:5.7g<br>FH:4.9g SÓ:0.0g CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                 | Töltött paprika (sertéshúsból) * (1;3;)<br>EN:292.3kcal ZS:5.4g TZS:3.1g SZH:44.8g CK:4.8g<br>FH:14.8g SÓ:1.8g CA:0.0mg<br>Burgonya féladag (12;)<br>EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:2.0g                                                                                                                                                                                                                 | Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;)<br>EN:100.4kcal ZS:6.9g TZS:4.4g SZH:2.1g CK:1.8g<br>FH:6.7g SÓ:0.3g CA:43.1mg<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g<br>FH:5.9g SÓ:1.7g                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                          |  |

| ÉTLAP      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | info@gasztvital.hu<br>gasztvital.hu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Középiskola<br>K.ISK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 47.hét 2025.11.17.-2025.11.23. |  |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--|
| Gasztvital |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Hétfő<br>11.17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kedd<br>11.18                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Szerda<br>11.19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Csütörtök<br>11.20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Péntek<br>11.21                |  |
| Reggeli    | <b>Tej 1,5% (7;)</b><br><br>EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg<br><b>Vajkrém, zöldfűszeres (7;)</b><br>EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g CA:7.5mg<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g           | <b>Tejeskávé (1;7;)</b><br><br>EN:239.3kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:46.4g CK:44.4g FH:4.6g SÓ:0.1g CA:180.0mg<br><b>Foszlós kalács (1;3;6;7;)</b><br>EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Főtt virsli (6;)</b><br><br>EN:295.8kcal ZS:22.1g TZS:9.0g SZH:0.3g CK:0.3g FH:23.8g SÓ:3.7g<br><b>Teljeskiőrlésű kifli (1;6;)</b><br>EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g<br><b>Ketchup</b><br>EN:26.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:5.9g CK:4.0g FH:0.3g SÓ:0.6g                         | <b>Császár zsemle (1;6;)</b><br><br>EN:138.8kcal ZS:1.6g TZS:0.0g SZH:26.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:0.6g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><br><b>Lapka sajt (7;)</b><br>EN:47.3kcal ZS:3.0g TZS:1.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:3.6g SÓ:0.4g CA:107.8mg                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Zsíros kenyér - teljeskiőrlésű kenyérből (1;7;)</b><br><br>EN:258.0kcal ZS:12.2g TZS:2.9g SZH:31.8g CK:0.5g FH:3.5g SÓ:1.0g<br><b>Lilahagyma</b><br>EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:5.0g FH:0.7g SÓ:0.0g<br><br><b>Pöttyös Túró Rudi (6;7;)</b><br>EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g                                                                                                |                                |  |
| Tízórai    | <b>Alma</b><br>EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Mesefit keksz, erdei / kakaós (1;5;6;7;8;)</b><br>EN:38.6kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:5.3g CK:1.7g FH:0.6g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Gyümölcsös tea (12;)</b><br>EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg                                                                                                                                                                                                             | <b>Tej 1,5% (7;)</b><br>EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Gyümölcsös tea (12;)</b><br>EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |  |
| Ebéd       | <b>Tejfölös bableves füstölt hússal (1;7;9;)</b><br>EN:400.7kcal ZS:17.4g TZS:5.9g SZH:33.9g CK:4.0g FH:22.0g SÓ:2.5g CA:12.0mg<br><b>Mákréstzta (1;)</b><br>EN:545.5kcal ZS:15.2g TZS:2.0g SZH:86.4g CK:4.2g FH:14.6g SÓ:3.5g<br><b>Fehér kenyér -1/2 adag (1;)</b><br>EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g | <b>Orjaleves (9;)</b><br>EN:71.4kcal ZS:2.6g TZS:0.8g SZH:7.3g CK:2.7g FH:4.2g SÓ:2.1g CA:0.0mg<br><b>Durumtészta levesbetét (1;)</b><br>EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g<br><b>Sertéssült apró (1;)</b><br>EN:419.5kcal ZS:25.6g TZS:5.9g SZH:7.1g CK:0.0g FH:37.7g SÓ:0.9g<br><b>Burgonya féladag (12;)</b><br>EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:2.0g<br><br><b>Sóskamártás (1;7;)</b><br>EN:197.6kcal ZS:7.7g TZS:2.0g SZH:26.5g CK:22.5g FH:3.3g SÓ:1.2g CA:75.9mg | <b>Narancsos almaleves (1;7;)</b><br>EN:212.3kcal ZS:3.1g TZS:2.0g SZH:41.3g CK:19.5g FH:2.5g SÓ:0.0g CA:36.0mg<br><b>Vadász pulykaragu (1;12;)</b><br>EN:169.0kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:3.5g CK:0.1g FH:18.5g SÓ:1.6g<br><b>Bulgur (1;7;)</b><br>EN:430.8kcal ZS:14.5g TZS:3.4g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:1.1g | <b>Zöldségleves (9;12;)</b><br>EN:50.0kcal ZS:1.7g TZS:0.2g SZH:7.1g CK:2.3g FH:1.5g SÓ:1.2g<br><b>Durumtészta levesbetét (1;)</b><br>EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g<br><b>Zöldborsófőzelék (1;7;)</b><br>EN:572.0kcal ZS:24.2g TZS:5.3g SZH:70.6g CK:34.1g FH:14.3g SÓ:1.1g CA:111.9mg<br><b>Vagdalt pogácsa - baromfi (1;3;6;8;11;)</b><br>EN:261.3kcal ZS:23.7g TZS:3.7g SZH:2.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g<br><b>Fehér kenyér -1/2 adag (1;)</b><br>EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g | <b>Karfiol krémleves (1;7;)</b><br>EN:117.5kcal ZS:7.3g TZS:3.7g SZH:8.6g CK:0.8g FH:3.7g SÓ:1.0g CA:19.5mg<br><b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b><br>EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g<br><b>Sertéshúsos-halás tészta (1;4;)</b><br>EN:654.6kcal ZS:27.1g TZS:5.0g SZH:74.0g CK:6.7g FH:27.0g SÓ:2.3g CA:0.0mg<br><b>Sajtszórat (7;)</b><br>EN:79.0kcal ZS:5.9g TZS:4.0g FH:6.5g SÓ:0.2g |                                |  |
| Uzsonna    | <b>Aro pulykarúd (1;7;)</b><br>EN:89.7kcal ZS:7.7g TZS:2.7g SZH:0.7g CK:0.3g FH:4.5g SÓ:0.9g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><br><b>Fehér kenyér (1;)</b><br>EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g                                                                              | <b>Túrókrém pirítámpaprikás (7;)</b><br>EN:131.6kcal ZS:13.0g TZS:6.3g SZH:1.1g CK:0.9g FH:2.9g SÓ:0.4g CA:13.5mg<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Mixxel szórt pogácsa (1;3;6;7;)</b><br>EN:216.3kcal ZS:14.8g TZS:3.0g SZH:22.6g CK:0.7g FH:6.0g SÓ:0.6g<br><b>Körte</b><br>EN:78.0kcal SZH:18.0g CK:2.3g FH:0.6g                                                                                                                                                 | <b>Lekváros táska (1;6;)</b><br>EN:167.0kcal ZS:8.3g TZS:3.9g SZH:26.1g CK:8.2g FH:3.1g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                |  |
| Vacsora    | <b>Paprikásburgonya kolbásszal (12;)</b><br>EN:692.9kcal ZS:50.5g TZS:11.7g SZH:41.3g CK:0.2g FH:14.2g SÓ:2.7g CA:0.0mg<br><b>Csemege uborka (10;12;)</b><br>EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g<br><b>Fehér kenyér -1/2 adag (1;)</b><br>EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g               | <b>Főtt császárszalonna KREL</b><br>EN:238.2kcal ZS:22.5g TZS:9.0g SZH:0.7g CK:0.3g FH:8.2g SÓ:1.3g<br><b>Fehér kenyér (1;)</b><br>EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g<br><b>Paradicsom</b><br>EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Rakott kelkáposzta sertéshússal (1;7;12;)</b><br>EN:446.2kcal ZS:18.1g TZS:5.0g SZH:39.0g CK:1.0g FH:29.8g SÓ:2.2g CA:39.0mg<br><b>Fehér kenyér -1/2 adag (1;)</b><br>EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g                                                                            | <b>Szendvicssonka KREL</b><br>EN:39.1kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:1.2g FH:6.7g SÓ:0.5g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><br><b>Kígyóuborka</b><br>EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g<br><br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                |  |

| Gasztvital | Hétfő<br>11.24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kedd<br>11.25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Szerda<br>11.26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Csütörtök<br>11.27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Péntek<br>11.28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli    | <b>Tej 1,5% (7;)</b><br>EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg<br><b>Vajkrém, magyaros (7;)</b><br>EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g CA:7.5mg<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g                                                                           | <b>Tonhalkrém (4;7;)</b><br>EN:149.8kcal ZS:12.9g TZS:4.4g FH:8.8g SÓ:0.5g<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g<br><b>Kígyóborka</b><br>EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g                                                                                                                                                                                            | <b>Kakaó (7;)</b><br>EN:153.8kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:18.2g CK:17.6g FH:6.9g SÓ:0.2g CA:240.0mg<br><b>Sós kalács (1;3;6;7;)</b><br>EN:297.7kcal ZS:7.0g TZS:3.0g SZH:48.6g CK:2.9g FH:11.3g SÓ:0.8g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g                                                                   | <b>Tej 1,5% (7;)</b><br>EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg<br><b>Császár zsemle (1;6;)</b><br>EN:138.8kcal ZS:1.6g TZS:0.0g SZH:26.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:0.6g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><br><b>Paradicsom</b><br>EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g                                                                                                                                                                             | <b>Gyümölcs joghurt (7;)</b><br>EN:62.0kcal ZS:1.6g TZS:1.0g SZH:8.4g CK:8.2g FH:3.4g SÓ:0.1g CA:120.0mg<br><b>Teljeskiőrlésű kifli (1;6;)</b><br>EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g                                                                                                                                                     |
| Tízórai    | <b>Alma</b><br>EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Gyümölcsös tea (12;)</b><br>EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Korpovit keksz (1;12;)</b><br>EN:432.0kcal ZS:12.5g TZS:5.2g SZH:66.7g CK:4.3g FH:10.1g SÓ:1.0g                                                                                                                                                                                                                                | <b>Mandarin</b><br>EN:36.0kcal SZH:7.8g FH:0.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Citromos tea (12;)</b><br>EN:53.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Ebéd       | <b>Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12;)</b><br>EN:255.3kcal ZS:12.9g TZS:4.5g SZH:17.5g CK:2.0g FH:16.9g SÓ:1.4g CA:23.4mg<br><b>Darásmetélt (1;)</b><br><br>EN:593.7kcal ZS:12.0g TZS:1.6g SZH:110.0g CK:52.1g FH:9.5g SÓ:1.7g<br><b>Lekvár</b><br>EN:97.2kcal SZH:23.2g CK:20.4g<br><br><b>Fehér kenyér -1/2 adag (1;)</b><br>EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g | <b>Csurgatott tojásleves (1;3;)</b><br>EN:118.2kcal ZS:9.1g TZS:1.3g SZH:6.2g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg<br><b>Burgonyafőzelék (1;7;12;)</b><br><br>EN:346.2kcal ZS:11.9g TZS:3.5g SZH:47.6g CK:1.3g FH:7.0g SÓ:1.0g CA:24.0mg<br><b>Sült debreceni</b><br>EN:303.3kcal ZS:29.3g TZS:8.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:11.0g SÓ:1.8g<br><b>Fehér kenyér -1/2 adag (1;)</b><br>EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g | <b>Paradicsomleves (1;9;)</b><br>EN:458.4kcal ZS:19.0g TZS:2.1g SZH:66.2g CK:41.2g FH:4.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg<br><b>Bácsi rizseshús (csirke) (12;)</b><br><br>EN:609.9kcal ZS:24.5g TZS:5.5g SZH:72.2g CK:0.1g FH:24.4g SÓ:2.6g<br><b>Csemege uborka (10;12;)</b><br>EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g            | <b>Zöldséges fehérbableves (1;9;12;)</b><br>EN:198.5kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:29.9g CK:2.0g FH:10.2g SÓ:1.1g CA:0.0mg<br><b>Durumtészta levesbetét (1;)</b><br><br>EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g<br><b>Sült hurka (6;)</b><br>EN:285.3kcal ZS:22.5g TZS:9.2g SZH:0.3g CK:0.2g FH:20.4g SÓ:2.5g<br><b>Burgonya féladag (12;)</b><br>EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:2.0g<br><br><b>Cékla saláta (10;)</b><br>EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g | <b>Tökmagos Sütőtökrémleves (1;7;)</b><br>EN:162.6kcal ZS:4.0g TZS:1.7g SZH:27.5g CK:15.1g FH:3.2g SÓ:1.1g CA:15.6mg<br><b>Rántott csirkemell napraforgó és lenmagos bundában (1;3;7;)</b><br>EN:582.0kcal ZS:36.1g TZS:4.6g SZH:38.5g CK:0.8g FH:23.6g SÓ:2.0g CA:13.5mg<br><b>Kukoricás rizs</b><br>EN:786.6kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:62.8g CK:3.2g FH:5.5g SÓ:2.2g |
| Uzsonna    | <b>Májusi csemege KREL (6;)</b><br>EN:103.5kcal ZS:9.0g TZS:4.5g SZH:0.7g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:1.1g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><b>Fehér kenyér (1;)</b><br>EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g                                                                                                                                     | <b>Ízes bukta (1;3;7;)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Soproni felvágott KREL</b><br>EN:104.4kcal ZS:8.6g TZS:3.5g SZH:1.5g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:1.0g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><b>Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)</b><br>EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g<br><b>Tv paprika</b><br>EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g | <b>Fahéjas csiga (1;6;)</b><br>EN:210.4kcal ZS:8.5g TZS:4.0g SZH:28.6g CK:7.9g FH:3.5g SÓ:0.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Vacsora    | <b>Toroskáposzta sertéshúsból</b><br>EN:278.9kcal ZS:15.8g TZS:2.8g SZH:10.9g CK:0.0g FH:21.8g SÓ:5.0g<br><b>Fehér kenyér -1/2 adag (1;)</b><br>EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g                                                                                                                                                                                 | <b>Kockasajt 2 db (7;)</b><br>EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g CA:201.3mg<br><b>Tejes kifli (1;7;)</b><br>EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Aranygaluska (dejóval) (1;3;7;)</b><br>EN:676.2kcal ZS:17.6g TZS:2.4g SZH:107.7g CK:30.8g FH:18.2g SÓ:1.0g CA:60.0mg<br><b>Vanília öntet (7;)</b><br>EN:189.4kcal ZS:4.7g TZS:3.2g SZH:28.7g CK:19.0g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:202.5mg                                                                                               | <b>Zöldfűszeres sajtkrém (7;)</b><br>EN:118.1kcal ZS:11.8g TZS:6.2g SZH:0.8g CK:0.7g FH:2.6g SÓ:0.3g CA:143.6mg<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |