

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola K.ISK		45.hét 2025.11.03.-2025.11.09.	
Gasztvital		Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	
Ebéd	Tejfölös burgonyaleves kolbásszal (1;7;12;) EN:466.3kcal ZS:27.1g TZS:13.3g SZH:35.9g CK:11.6g FH:16.2g SÓ:1.9g CA:60.0mg	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	Csontleves (9;12;) EN:113.6kcal ZS:3.9g TZS:1.2g SZH:8.8g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:2.3g CA:0.0mg	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:299.0kcal ZS:21.4g TZS:11.0g SZH:19.1g CK:2.9g FH:6.4g SÓ:0.5g CA:57.0mg		
	Durumtészta (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g	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	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	Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g	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		
	Dejós szórát (1;) EN:194.0kcal ZS:6.3g TZS:0.5g SZH:27.8g CK:20.4g FH:5.5g	Csirkepörkölt (1;) EN:198.9kcal ZS:11.9g TZS:2.1g SZH:3.4g CK:0.0g FH:18.1g SÓ:2.1g CA:0.0mg	Tört burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:3.0g	Mustáros csirkecomb csíkok (10;) EN:124.3kcal ZS:5.1g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.3g FH:17.8g SÓ:1.4g CA:0.0mg	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		
	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;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Sárgarépás rizs EN:337.9kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:56.9g FH:6.9g SÓ:1.0g	Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:266.2kcal ZS:5.4g TZS:1.4g SZH:43.5g FH:5.9g SÓ:2.2g		
				Alma befőtt EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	Káposztasaláta (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g		
Ebéd B	Tejfölös burgonyaleves kolbásszal (1;7;12;) EN:466.3kcal ZS:27.1g TZS:13.3g SZH:35.9g CK:11.6g FH:16.2g SÓ:1.9g CA:60.0mg	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	Csontleves (9;12;) EN:113.6kcal ZS:3.9g TZS:1.2g SZH:8.8g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:2.3g CA:0.0mg	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:299.0kcal ZS:21.4g TZS:11.0g SZH:19.1g CK:2.9g FH:6.4g SÓ:0.5g CA:57.0mg		
	Káposztás kocka (1;) EN:654.7kcal ZS:29.1g TZS:3.4g SZH:81.8g CK:3.5g FH:14.9g SÓ:2.6g	Mexikói csirkemellragu (1;) EN:195.9kcal ZS:8.4g TZS:1.4g SZH:10.3g FH:18.7g SÓ:2.3g	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	Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g	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		
	Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	Párolt rizs EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.9g	Sajtszórát - Milánói tésztára (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg	Zöldséges vagdalt sertéshúsból (1;3;) EN:389.4kcal ZS:26.1g TZS:6.7g SZH:18.9g CK:3.0g FH:18.5g SÓ:1.9g CA:0.0mg	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		
	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			Burgonyapüré (7;12;) EN:337.2kcal ZS:9.9g TZS:4.8g SZH:48.1g CK:2.6g FH:7.8g SÓ:1.7g CA:67.5mg	Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:266.2kcal ZS:5.4g TZS:1.4g SZH:43.5g FH:5.9g SÓ:2.2g		
				Egyéb befőtt 5/1 Alma	Káposztasaláta (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g		

Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
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 Szilvás töltött gombóc (1;3;12;) EN:553.5kcal ZS:12.9g TZS:1.2g SZH:93.7g CK:34.2g FH:10.9g SÓ:4.7g 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 Rántott csirkemell napraforgó és lenmagos bundában (1;3;7;) EN:582.0kcal ZS:36.1g TZS:4.6g SZH:38.5g CK:0.8g FH:23.6g SÓ:2.0g CA:13.5mg Rizs-tricolor EN:615.4kcal ZS:13.8g TZS:1.6g SZH:108.7g CK:0.6g FH:14.6g SÓ:1.8g Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	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:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:2.0g Tzatziki (7;) EN:20.2kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:1.8g CK:0.2g FH:1.1g SÓ:0.6g CA:4.0mg	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 Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:558.4kcal ZS:15.7g TZS:6.0g SZH:69.8g CK:25.5g FH:22.8g SÓ:1.2g CA:48.0mg 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 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	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 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
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 Gombapörkölt (1;) EN:194.4kcal ZS:13.8g TZS:1.5g SZH:9.8g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:3.0g Galuska (1;3;) EN:492.9kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:85.2g FH:12.2g SÓ:2.5g 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 Rántott csirkemell napraforgó és lenmagos bundában (1;3;7;) EN:582.0kcal ZS:36.1g TZS:4.6g SZH:38.5g CK:0.8g FH:23.6g SÓ:2.0g CA:13.5mg Rizs-tricolor EN:615.4kcal ZS:13.8g TZS:1.6g SZH:108.7g CK:0.6g FH:14.6g SÓ:1.8g Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	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;) Tökfőzelék (1;7;) EN:411.8kcal ZS:25.8g TZS:6.7g SZH:37.9g CK:11.1g FH:5.4g SÓ:0.5g CA:42.0mg Sült debreceni EN:303.3kcal ZS:29.3g TZS:8.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:11.0g SÓ:1.8g 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	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 Bakonyi sertésszelet (1;7;) EN:478.0kcal ZS:35.7g TZS:10.3g SZH:17.2g CK:1.0g FH:18.3g SÓ:2.1g Durumtészta (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g Alma friss	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 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 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 Vegyes vágott savanyúság (10;)

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola K.ISK		47.hét 2025.11.17.-2025.11.23.	
Gasztvital		Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21	
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 Mákostészta (1;) EN:545.5kcal ZS:15.2g TZS:2.0g SZH:86.4g CK:4.2g FH:14.6g SÓ:3.5g 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	Orjaleves (9;) EN:71.4kcal ZS:2.6g TZS:0.8g SZH:7.3g CK:2.7g FH:4.2g 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 Sertéssült apró (1;) EN:419.5kcal ZS:25.6g TZS:5.9g SZH:7.1g CK:0.0g FH:37.7g SÓ:0.9g Burgonya féladag (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:2.0g 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	Narancsos almaleves (1;7;) EN:212.3kcal ZS:3.1g TZS:2.0g SZH:41.3g CK:19.5g FH:2.5g SÓ:0.0g CA:36.0mg Vadász pulykaragu (1;12;) EN:169.0kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:3.5g CK:0.1g FH:18.5g SÓ:1.6g Bulgur (1;7;) EN:430.8kcal ZS:14.5g TZS:3.4g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:1.1g	Zöldségleves (9;12;) EN:50.0kcal ZS:1.7g TZS:0.2g SZH:7.1g CK:2.3g FH:1.5g SÓ:1.2g 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:572.0kcal ZS:24.2g TZS:5.3g SZH:70.6g CK:34.1g FH:14.3g SÓ:1.1g CA:111.9mg Vagdalt pogácsa - baromfi (1;3;6;8;11;) EN:261.3kcal ZS:23.7g TZS:3.7g SZH:2.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g 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	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:654.6kcal ZS:27.1g TZS:5.0g SZH:74.0g CK:6.7g FH:27.0g SÓ:2.3g CA:0.0mg Sajtszórát (7;) EN:79.0kcal ZS:5.9g TZS:4.0g FH:6.5g SÓ:0.2g		
	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 Kenyérlángos (1;3;7;) EN:755.7kcal ZS:42.2g TZS:14.3g SZH:65.9g CK:9.3g FH:27.2g SÓ:3.1g CA:24.0mg 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	Orjaleves (9;) EN:71.4kcal ZS:2.6g TZS:0.8g SZH:7.3g CK:2.7g FH:4.2g 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 Miskolci sertésapró (1;) EN:223.6kcal ZS:14.1g TZS:2.6g SZH:5.1g FH:17.7g SÓ:0.9g 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 Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Narancsos almaleves (1;7;) EN:212.3kcal ZS:3.1g TZS:2.0g SZH:41.3g CK:19.5g FH:2.5g SÓ:0.0g CA:36.0mg Csirkepörkölt (1;) EN:198.9kcal ZS:11.9g TZS:2.1g SZH:3.4g CK:0.0g FH:18.1g SÓ:2.1g CA:0.0mg Durumtészta (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g Káposztasaláta EN:53.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:6.8g FH:1.3g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Zöldségleves (9;12;) EN:50.0kcal ZS:1.7g TZS:0.2g SZH:7.1g CK:2.3g FH:1.5g SÓ:1.2g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Chilis bab EN:631.9kcal ZS:12.3g TZS:3.9g SZH:77.5g CK:6.4g FH:37.8g SÓ:1.4g 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	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 Magyaros csirkemáj (1;) EN:330.1kcal ZS:23.4g TZS:3.7g SZH:10.1g CK:0.0g FH:18.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg Tarhonyaköret (1;) EN:379.8kcal ZS:8.2g TZS:1.1g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.3g	

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, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2025.10.18. 11:57

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28
Ebéd	Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12;) EN:255.3kcal ZS:12.9g TZS:4.5g SZH:17.5g CK:2.0g FH:16.9g SÓ:1.4g CA:23.4mg Darásmetélt (1;) EN:593.7kcal ZS:12.0g TZS:1.6g SZH:110.0g CK:52.1g FH:9.5g SÓ:1.7g Lekvár EN:97.2kcal SZH:23.2g CK:20.4g 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	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 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 Sült debreceni EN:303.3kcal ZS:29.3g TZS:8.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:11.0g SÓ:1.8g 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	Paradicsomleves (1;9;) EN:458.4kcal ZS:19.0g TZS:2.1g SZH:66.2g CK:41.2g FH:4.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg 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 Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Zöldséges fehérbableves (1;9;12;) EN:198.5kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:29.9g CK:2.0g FH:10.2g SÓ:1.1g 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 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:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:2.0g Cékla saláta (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	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:582.0kcal ZS:36.1g TZS:4.6g SZH:38.5g CK:0.8g FH:23.6g SÓ:2.0g CA:13.5mg Kukoricás rizs EN:786.6kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:62.8g CK:3.2g FH:5.5g SÓ:2.2g
Ebéd B	Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12;) EN:255.3kcal ZS:12.9g TZS:4.5g SZH:17.5g CK:2.0g FH:16.9g SÓ:1.4g CA:23.4mg Pizza zöldséges (1;3;7;) EN:540.2kcal ZS:20.1g TZS:8.1g SZH:67.9g CK:9.7g FH:20.5g SÓ:1.7g CA:24.0mg 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	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 Hentestokány sertéshúsból (1;10;) EN:281.8kcal ZS:18.7g TZS:5.4g SZH:6.7g CK:0.6g FH:18.9g SÓ:4.0g Kuszkusz (1;7;) EN:527.0kcal ZS:27.2g TZS:4.6g SZH:58.3g CK:2.4g FH:10.6g SÓ:1.2g	Paradicsomleves (1;9;) EN:458.4kcal ZS:19.0g TZS:2.1g SZH:66.2g CK:41.2g FH:4.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg Rakottburgonya kolbásszal (1;3;7;12;) EN:887.1kcal ZS:54.9g TZS:22.2g SZH:58.1g CK:2.7g FH:32.9g SÓ:3.0g CA:84.0mg Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Zöldséges fehérbableves (1;9;12;) EN:198.5kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:29.9g CK:2.0g FH:10.2g SÓ:1.1g 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 Rizseslecsó virslivel (6;) EN:546.1kcal ZS:23.7g TZS:6.4g SZH:63.3g CK:0.1g FH:18.1g SÓ:4.1g	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:582.0kcal ZS:36.1g TZS:4.6g SZH:38.5g CK:0.8g FH:23.6g SÓ:2.0g CA:13.5mg Kukoricás rizs EN:786.6kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:62.8g CK:3.2g FH:5.5g SÓ:2.2g