

	Hétfő 01.05	Kedd 01.06	Szerda 01.07	Csütörtök 01.08	Péntek 01.09	Szombat 01.10	Vasárnap 01.11
Reggeli	Kedvenc Ízek Gépsonka formában e 1000g KREL EN:52.6kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:1.4g CK:0.1g FH:7.2g SÓ:1.1g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	Tonhalkrém (4;7;) EN:149.8kcal ZS:12.9g TZS:4.4g FH:8.8g SÓ:0.5g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Lilahagyma EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:5.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Túrókrém pritaminpaprikás (7;) EN:131.6kcal ZS:13.0g TZS:6.3g SZH:1.1g CK:0.9g FH:2.9g SÓ:0.4g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Margarinos pogácsa (1;6;7;) EN:432.7kcal ZS:26.1g TZS:2.4g SZH:55.7g CK:6.5g FH:9.2g SÓ:1.2g	Póréhagymás tojáskrém (3;7;10;) EN:72.3kcal ZS:5.5g TZS:1.6g SZH:2.4g CK:0.7g FH:2.9g SÓ:0.5g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Mandarin EN:450.0kcal SZH:98.0g FH:7.0g	Abaúj kefir (7;) EN:54.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:3.8g FH:3.0g Tejes kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g	
Tízórai	Citromos tea (12;) EN:53.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Puszedli, vaníliás (1;3;) EN:175.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:39.0g CK:26.5g FH:2.3g SÓ:0.0g	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Korpvit keksz (1;12;) EN:432.0kcal ZS:12.5g TZS:5.2g SZH:66.7g CK:4.3g FH:10.1g SÓ:1.0g	Kakaó (7;) EN:153.8kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:18.2g CK:17.6g FH:6.9g SÓ:0.2g	Citromos tea (12;) EN:53.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Zabszelet keksz, almás/erdei (1;) EN:39.1kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:5.3g CK:1.9g FH:0.7g SÓ:0.1g	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g	
Ebéd	Csirkeraguleves (1;9;12;) EN:371.9kcal ZS:28.6g TZS:5.5g SZH:14.9g CK:0.5g FH:12.8g SÓ:1.2g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Túróstészta (1;7;) EN:536.1kcal ZS:22.2g TZS:7.4g SZH:59.3g CK:5.3g FH:21.5g SÓ:1.5g tejföl (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	Lebbencsleves (1;9;12;) EN:71.1kcal ZS:2.0g TZS:0.3g SZH:10.8g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:1.2g 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 Csirkepörkölt (1;) EN:214.2kcal ZS:13.0g TZS:2.1g SZH:3.8g CK:0.0g FH:19.4g 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	Paradicsomleves (1;9;) EN:458.4kcal ZS:19.0g TZS:2.1g SZH:66.2g CK:41.2g FH:4.3g SÓ:0.7g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Rántott borda (1;3;) EN:574.0kcal ZS:38.6g TZS:6.2g SZH:33.6g CK:0.2g FH:21.7g SÓ:2.2g Főtt burgonya (12;) EN:222.2kcal ZS:0.5g SZH:43.5g FH:5.9g SÓ:1.0g Vegyes vágott savanyúság (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:4.6g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.0g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:258.3kcal ZS:19.1g TZS:5.1g SZH:16.1g CK:0.9g FH:5.1g SÓ:1.0g 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 Halpaprikás (1;4;7;) EN:285.2kcal ZS:22.0g TZS:5.3g SZH:5.0g CK:0.7g FH:15.0g SÓ:1.8g Bulgur (1;7;) EN:430.8kcal ZS:14.5g TZS:3.4g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:1.1g	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN:144.4kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:19.4g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:2.0g Rakott karfiol szárnyashússal (1;7;) EN:732.0kcal ZS:35.8g TZS:9.8g SZH:66.2g CK:1.2g FH:32.0g SÓ:1.9g 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	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 Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:228.6kcal ZS:8.2g TZS:0.9g SZH:26.7g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.8g Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;) EN:460.8kcal ZS:42.4g TZS:7.4g SZH:4.3g CK:0.0g FH:14.2g 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	
Uzsonna	Sajtkrém, natúr (7;) EN:71.5kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:2.5g CK:2.5g FH:1.9g SÓ:0.8g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Főtt császárszalonna KREL EN:238.2kcal ZS:22.5g TZS:9.0g SZH:0.7g CK:0.3g FH:8.2g SÓ:1.3g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Edami sajt (7;) EN:148.8kcal ZS:11.2g TZS:6.4g SZH:1.6g FH:9.6g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Kefir (7;) EN:81.0kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.5g SÓ:0.0g Tejes kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g	Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g Mandarin EN:450.0kcal SZH:98.0g FH:7.0g		

	Hétfő 01.05	Kedd 01.06	Szerda 01.07	Csütörtök 01.08	Péntek 01.09	Szombat 01.10	Vasárnap 01.11
Uzsonna		Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g				
Vacsora	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	Zala felvágott KREL EN:108.0kcal ZS:9.0g TZS:3.6g SZH:0.9g CK:0.2g FH:5.8g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Stefánia vagdalt (1;3;6;8;11;) EN:217.8kcal ZS:15.1g TZS:4.4g SZH:4.4g CK:0.0g FH:14.8g SÓ:1.2g Burgonyapüré (7;12;) EN:337.2kcal ZS:9.9g TZS:4.8g SZH:48.1g CK:2.6g FH:7.8g SÓ:1.7g Diabetikus almabefőtt EN:25.2kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:5.4g CK:5.2g FH:0.2g	Rákóczi paprikás szalámi EN:207.6kcal ZS:18.4g TZS:7.6g SZH:0.2g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:1.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Lapka sajt (7;) EN:45.6kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:3.6g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g		

Gasztvital	Hétfő 01.12	Kedd 01.13	Szerda 01.14	Csütörtök 01.15	Péntek 01.16
Reggeli	Vajkrém, zöldfűszeres (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Csirkemellsonka KREL EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	Sertésmájás (6;7;) EN:107.2kcal ZS:9.6g SZH:1.2g FH:4.0g SÓ:0.9g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g	Főtt tojáskarika (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Sós kalács (1;3;6;7;) EN:297.7kcal ZS:7.0g TZS:3.0g SZH:48.6g CK:2.9g FH:11.3g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Tej 2,8% (7;) EN:124.0kcal ZS:5.6g TZS:3.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g Mandarin EN:450.0kcal SZH:98.0g FH:7.0g
Tízórai	Citromos tea (12;) EN:53.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Túrórudi 30g lm (7;)	Vaníliás tej (7;) EN:143.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:19.9g CK:19.9g FH:5.8g SÓ:0.1g	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Kinder Tejszelet (1;3;7;) EN:117.9kcal ZS:7.8g TZS:4.6g SZH:9.5g CK:8.3g FH:2.2g SÓ:0.2g	Tej 2,8% (7;) EN:124.0kcal ZS:5.6g TZS:3.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g	Citromos tea (12;) EN:53.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Babapiskóta (1;3;) EN:2040.0kcal ZS:21.5g SZH:416.0g CK:187.0g FH:46.0g
Ebéd	Babgulyás sertéshúsból (9;) EN:319.6kcal ZS:15.1g TZS:4.1g SZH:23.3g CK:1.4g FH:18.8g SÓ:1.6g Tejbedara (1;7;) EN:434.8kcal ZS:10.4g TZS:6.0g SZH:70.1g CK:40.0g FH:10.3g SÓ:0.6g Kakaószórat EN:142.9kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:30.7g CK:30.0g FH:1.1g SÓ:0.1g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	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 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 Zöldbabfőzelék (1;7;12;) EN:187.9kcal ZS:8.1g TZS:3.6g SZH:21.8g CK:2.4g FH:5.2g SÓ:0.5g Banán EN:157.5kcal SZH:36.3g FH:2.0g 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	Meggyleves (1;7;) EN:290.2kcal ZS:8.6g TZS:5.2g SZH:48.3g CK:37.0g FH:4.4g SÓ:0.6g Cornflakes-es csirkemell csíkok (1;) EN:262.9kcal ZS:14.6g TZS:1.8g SZH:20.7g CK:0.8g FH:11.7g SÓ:1.4g Rizi-bizi EN:330.8kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:57.2g CK:0.0g FH:8.7g SÓ:0.9g Mongol saláta (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Zöldborsóleves (1;9;12;) EN:262.5kcal ZS:14.6g TZS:1.7g SZH:23.2g CK:0.5g FH:7.7g SÓ:0.4g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Vadas szárnyas tokány (1;7;10;) EN:194.8kcal ZS:9.8g TZS:3.4g SZH:7.9g CK:2.6g FH:17.9g SÓ:1.2g Durumtészta (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g Pöttyös Túró Rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Köménymagos rántottleves (1;) EN:89.6kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:6.6g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.7g Piritott zsemlekokca (1;) EN:35.5kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:7.0g CK:0.4g FH:1.1g SÓ:0.1g Sertéspörkölt (1;) EN:314.2kcal ZS:18.9g TZS:3.3g SZH:13.9g CK:0.0g FH:20.5g SÓ:2.2g 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 Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g
Uzsonna	Trappista sajt (7;) EN:140.8kcal ZS:11.2g TZS:7.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.0g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Lángolt kolbász Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Vaníliás túrókrém (7;) EN:76.7kcal ZS:4.0g TZS:2.5g SZH:4.4g CK:4.4g FH:5.2g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	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 Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:251.5kcal ZS:1.7g TZS:0.1g SZH:51.1g CK:1.1g FH:9.7g SÓ:1.3g	
Vacsora	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 Sajtszórat - Milánói tésztára (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Mákos búrkifli (1;6;) EN:232.1kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g SÓ:0.2g	Paprikásburgonya kolbásszal (12;) EN:692.9kcal ZS:50.5g TZS:11.7g SZH:41.3g CK:0.2g FH:14.2g SÓ:2.7g Cékla saláta (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Baromfipárizsi EN:81.2kcal ZS:6.8g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.4g FH:4.4g SÓ:0.8g Tea vaj (7;) EN:108.4kcal ZS:12.0g TZS:7.8g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g	

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola K.ISK		3.hét 2026.01.12.-2026.01.18.	
Gasztvital	Hétfő 01.12	Kedd 01.13	Szerda 01.14	Csütörtök 01.15	Péntek 01.16		
Vacsora			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			

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola K.ISK		4.hét 2026.01.19.-2026.01.25.	
Gasztvital		Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23	
Reggeli	Vajkrém, magyaros (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g	Petrezselymes tojáskrém (3;7;10;) EN:92.2kcal ZS:7.8g TZS:2.3g SZH:2.2g CK:1.1g FH:2.8g SÓ:0.5g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	Fürdői füstölt sonka EN:210.2kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:2.3g CK:0.3g FH:6.3g SÓ:1.1g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g	Kefír (7;) Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:251.5kcal ZS:1.7g TZS:0.1g SZH:51.1g CK:1.1g FH:9.7g SÓ:1.3g	Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g		
Tízórai	Banán EN:157.5kcal SZH:36.3g FH:2.0g	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g	Tejeskávé (1;7;) EN:239.3kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:46.4g CK:44.4g FH:4.6g SÓ:0.1g	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g	Korpovit keksz (1;12;) EN:432.0kcal ZS:12.5g TZS:5.2g SZH:66.7g CK:4.3g FH:10.1g SÓ:1.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g		
Ebéd	Sertés raguleves (1;9;12;) EN:357.0kcal ZS:22.4g TZS:3.4g SZH:19.6g CK:0.8g FH:17.9g SÓ:1.8g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Sajtos-tejfölös spagetti (1;7;) EN:758.1kcal ZS:36.4g TZS:10.8g SZH:88.3g CK:6.1g FH:16.6g SÓ:1.7g Tejföl (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g Sajtszórát (7;) EN:126.4kcal ZS:9.2g TZS:6.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.7g Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g	Karfiollesves tejföls (1;7;) EN:186.7kcal ZS:12.5g TZS:3.9g SZH:13.0g CK:0.9g FH:4.3g SÓ:1.7g Rántott halfilé (1;3;4;) EN:586.8kcal ZS:38.4g TZS:5.1g SZH:37.6g CK:0.3g FH:21.2g SÓ:2.1g Kukoricás rizs EN:787.3kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:62.9g CK:3.2g FH:5.6g SÓ:2.2g Cékla saláta (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Reszelttészta leves (1;9;12;) EN:113.4kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:14.6g CK:0.5g FH:2.8g SÓ:1.1g Sertéssült apró (1;) EN:419.5kcal ZS:25.6g TZS:5.9g SZH:7.1g CK:0.0g FH:37.7g SÓ:0.9g Paradicsommártás (1;9;) EN:224.3kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:45.3g CK:0.1g FH:7.4g SÓ:0.9g Burgonya féladag (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:2.0g 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	Csontleves (9;12;) EN:113.6kcal ZS:3.9g TZS:1.2g SZH:8.9g CK:2.3g FH:10.0g SÓ:2.3g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Sólet füstölthússal (1;3;) EN:571.1kcal ZS:19.5g TZS:5.8g SZH:65.5g CK:0.5g FH:31.5g SÓ:4.4g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:270.1kcal ZS:11.2g TZS:2.3g SZH:28.7g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.5g 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 Tört burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:3.0g Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g Banán EN:157.5kcal SZH:36.3g FH:2.0g		
Uzsonna	Tavaszi felvágott KREL EN:124.7kcal ZS:10.8g TZS:4.5g SZH:1.5g CK:0.3g FH:5.4g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g Mandarin EN:450.0kcal SZH:98.0g FH:7.0g	Sajtkrém, zöldfűszeres (7;) EN:71.5kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:2.5g CK:2.5g FH:1.9g SÓ:0.8g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Sziv. puding kakaó-vaníliás (7;) EN:97.5kcal ZS:1.0g TZS:0.7g SZH:20.8g CK:15.3g FH:1.5g SÓ:0.8g korpovit 1db (1;12;) EN:216.0kcal ZS:6.2g TZS:2.6g SZH:33.4g CK:2.2g FH:5.0g SÓ:0.5g			
Vacsora	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	Tepertőkrém (7;10;) EN:365.8kcal ZS:34.5g TZS:14.6g SZH:1.1g CK:1.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Sültkolbász (6;10;) EN:257.4kcal ZS:22.6g TZS:9.1g SZH:0.8g CK:0.3g FH:12.7g SÓ:1.8g	Mátrai csemege szalámi EN:192.0kcal ZS:18.0g TZS:7.6g SZH:0.3g CK:0.2g FH:7.2g SÓ:1.2g			

Gasztvital	Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23
Vacsora	Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Mustár (10;) EN:17.8kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.5g SÓ:0.4g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:60.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	

Gasztvital	Hétfő 01.26	Kedd 01.27	Szerda 01.28	Csütörtök 01.29	Péntek 01.30
Reggeli	Lapka sajt (7;) EN:45.6kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:3.6g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	Tökmagos vajkrém (7;) EN:125.7kcal ZS:12.4g TZS:7.6g SZH:2.4g CK:0.8g FH:1.3g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Sajtos sertés párizsi (6;7;) EN:99.9kcal ZS:8.1g TZS:3.1g SZH:1.8g CK:0.6g FH:5.0g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Méz EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Főtt virsli (6;) EN:295.8kcal ZS:22.1g TZS:9.0g SZH:0.3g CK:0.3g FH:23.8g SÓ:3.7g Ketchup EN:36.8kcal SZH:8.8g CK:6.4g FH:0.4g SÓ:1.1g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:251.5kcal ZS:1.7g TZS:0.1g SZH:51.1g CK:1.1g FH:9.7g SÓ:1.3g
Tízórai	Citromos tea (12;) EN:53.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g	Kakaó (7;) EN:153.8kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:18.2g CK:17.6g FH:6.9g SÓ:0.2g	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g	Citromos tea (12;) EN:53.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Mandarin EN:450.0kcal SZH:98.0g FH:7.0g
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 Nudli (1;3;) EN:561.9kcal ZS:11.1g TZS:1.0g SZH:75.5g CK:0.2g FH:11.7g SÓ:6.0g Lekvár EN:97.2kcal SZH:23.2g CK:20.4g 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 Csikós csirke tokány (1;7;) EN:312.1kcal ZS:21.4g TZS:6.6g SZH:7.3g CK:0.7g FH:20.2g 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 Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Orjaleves (9;) EN:71.4kcal ZS:2.6g TZS:0.8g SZH:7.3g CK:2.7g FH:4.2g SÓ:2.1g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Babfőzelék (1;7;) EN:379.1kcal ZS:8.7g TZS:3.1g SZH:49.3g CK:5.0g FH:18.7g SÓ:1.8g 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	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 Vadász sertésragu (1;12;) EN:188.5kcal ZS:11.5g TZS:2.2g SZH:3.5g CK:0.1g FH:16.1g SÓ:1.6g Párolt rizs EN:463.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.9g Káposztasaláta (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Brokkoli krémleves napraforgó és lenmaggal (1;7;) EN:346.6kcal ZS:25.0g TZS:11.5g SZH:19.9g CK:2.9g FH:8.4g SÓ:0.5g Sertéshúsos-halás tészta (1;4;) EN:654.6kcal ZS:27.1g TZS:5.0g SZH:74.0g CK:6.7g FH:27.0g SÓ:2.3g Sajtszórát (7;) EN:79.0kcal ZS:5.9g TZS:4.0g FH:6.5g SÓ:0.2g
Uzsonna	Olasz felvágott KREL EN:106.2kcal ZS:9.0g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.0g FH:5.4g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g	Mákos búrkifli (1;7;) EN:232.0kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g SÓ:0.2g Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g	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 Tejes kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g	Burgonyás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g	
Vacsora	Csicszeriborsós rizseshús libahússal (9;) EN:568.3kcal ZS:32.7g TZS:4.5g SZH:43.0g CK:0.5g FH:23.5g SÓ:1.2g Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Főtt tojáskarika (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Chillisbab serréshúsból (1;12;) EN:691.0kcal ZS:47.4g TZS:11.6g SZH:40.9g CK:4.6g FH:22.1g SÓ:2.9g 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	Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:100.4kcal ZS:6.9g TZS:4.4g SZH:2.1g CK:1.8g FH:6.7g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	

Gasztvital	Hétfő 01.26	Kedd 01.27	Szerda 01.28	Csütörtök 01.29	Péntek 01.30
Vacsora		zsemle vizes (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:60.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g		Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	