

Gasztvital	Hétfő 08.31	Kedd 09.01	Szerda 09.02	Csütörtök 09.03	Péntek 09.04
Tízórai		Kakaó (7;) EN:115.5kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:14.2g CK:13.7g FH:5.4g SÓ:0.1g Fahéjas kalács (1;3;6;7;) EN:208.7kcal ZS:5.2g TZS:2.1g SZH:36.4g CK:6.3g FH:5.8g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Lekvár EN:97.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:23.2g CK:20.4g FH:0.2g SÓ:0.0g Tea vaj (7;) EN:108.4kcal ZS:12.0g TZS:7.8g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g Szerencse szelet (6;10;) EN:53.6kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.9g CK:0.1g FH:4.6g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	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 Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g
Ebéd		Zöldségleves (9;12;) EN:42.4kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:6.3g CK:1.8g FH:1.3g SÓ:0.9g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g Panírozott dínó szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:129.3kcal ZS:6.0g TZS:1.3g SZH:12.6g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.7g Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:207.1kcal ZS:4.2g TZS:1.1g SZH:33.8g CK:0.0g FH:4.6g SÓ:1.7g Káposztasaláta (10;) EN:16.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.6g	Paradicsomleves (1;9;) EN:325.4kcal ZS:11.6g TZS:1.3g SZH:51.6g CK:31.2g FH:3.6g SÓ:0.7g Sertéspörkölt (12;) EN:204.9kcal ZS:13.9g TZS:2.8g SZH:3.5g CK:0.1g FH:15.3g SÓ:1.9g Tarhonyaköret (1;) EN:295.4kcal ZS:6.4g TZS:0.9g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:1.0g Csemege uborka (10;) EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Orjaleves (9;) EN:47.8kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:5.7g CK:2.1g FH:2.7g SÓ:1.5g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:454.1kcal ZS:13.2g TZS:3.5g SZH:53.0g CK:3.7g FH:22.5g SÓ:2.1g Sült debreceni EN:292.9kcal ZS:28.1g TZS:8.7g SZH:0.1g CK:0.1g FH:11.0g SÓ:1.8g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Őszibarackkrémleves (1;7;) EN:306.8kcal ZS:4.6g TZS:1.5g SZH:67.5g CK:49.7g FH:3.3g SÓ:0.5g Rántott halfilé (1;3;4;) EN:456.4kcal ZS:29.8g TZS:3.9g SZH:29.3g CK:0.2g FH:16.5g SÓ:2.0g Petrezselymes rizs EN:347.1kcal ZS:7.4g TZS:0.9g SZH:63.3g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:0.2g Csemege uborka (10;) EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g
Uzsonna		Sajtkrém natúr (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Petrezselymes túrókrém (7;) EN:66.0kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:1.4g CK:1.3g FH:4.7g SÓ:0.6g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Gyümölcs joghurt (7;) EN:77.5kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:10.5g CK:10.3g FH:4.3g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Burgonyás pogácsa (1;3;) EN:173.5kcal ZS:6.5g TZS:3.4g SZH:24.0g CK:0.8g FH:3.8g SÓ:0.9g Körte EN:520.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:120.0g CK:15.0g FH:4.0g SÓ:0.0g

	Hétfő 09.07	Kedd 09.08	Szerda 09.09	Csütörtök 09.10	Péntek 09.11
Tízórai	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:104.5kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Vaníliás tej (7;) EN:111.1kcal ZS:2.3g TZS:1.6g SZH:15.5g CK:15.5g FH:4.5g SÓ:0.1g Sós kalács (1;3;6;7;) EN:208.4kcal ZS:4.9g TZS:2.1g SZH:34.0g CK:2.0g FH:7.9g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g Tea vaj (7;) EN:108.4kcal ZS:12.0g TZS:7.8g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Petrezselymes tojáskrém (3;7;10;) EN:63.8kcal ZS:5.2g TZS:1.5g SZH:1.6g CK:0.7g FH:2.3g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tömlős sajt (7;) EN:91.0kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:3.0g CK:2.5g FH:4.2g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:200.5kcal ZS:9.9g TZS:2.0g SZH:13.4g CK:0.0g FH:12.3g SÓ:1.2g Spagetti (1;) EN:355.4kcal ZS:9.2g TZS:1.2g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.5g Tejföl (7;) EN:54.0kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:0.8g CK:0.8g FH:0.8g 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 Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Zöldséges fehérbableves (1;9;12;) EN:109.0kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:15.4g CK:0.8g FH:4.5g SÓ:1.0g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g Csikós tokány (1;7;) EN:268.9kcal ZS:19.2g TZS:6.2g SZH:5.5g CK:0.6g FH:16.2g SÓ:1.3g Vajas burgonya (7;12;) EN:220.4kcal ZS:4.7g TZS:2.0g SZH:35.6g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:2.6g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Meggyleves (1;7;12;) EN:232.0kcal ZS:6.6g TZS:4.0g SZH:44.2g CK:34.0g FH:3.6g SÓ:0.6g Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;) EN:175.2kcal ZS:9.4g TZS:2.2g SZH:6.6g CK:0.0g FH:14.7g SÓ:1.0g Zöldséges kuskusz (1;) EN:292.6kcal ZS:10.4g TZS:3.3g SZH:40.8g CK:1.2g FH:8.9g SÓ:0.5g Csemege uborka (10;) EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN:147.8kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:20.2g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:2.0g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:457.2kcal ZS:23.2g TZS:4.7g SZH:49.1g CK:23.3g FH:10.9g SÓ:0.9g Sertéspörkölt (12;) EN:204.9kcal ZS:13.9g TZS:2.8g SZH:3.5g CK:0.1g FH:15.3g SÓ:1.9g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Brokkoli krémleves napraforgó és lenmaggal (1;7;) EN:235.6kcal ZS:15.9g TZS:6.5g SZH:14.9g CK:1.7g FH:6.5g SÓ:0.4g Mexikói csirkemellragu (1;) EN:158.3kcal ZS:6.6g TZS:1.1g SZH:9.7g CK:0.0g FH:14.5g SÓ:1.8g Főtt burgonya (12;) EN:235.1kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.5g
Uzsonna	Marha párizsi EN:84.0kcal ZS:7.4g TZS:2.9g SZH:0.6g CK:0.2g FH:3.9g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:78.3kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:1.7g CK:1.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Csirkemell sonka EN:38.2kcal ZS:1.6g TZS:0.5g SZH:0.7g CK:0.1g FH:5.3g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Kefir (7;) EN:0.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	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 Szilva friss EN:630.0kcal SZH:140.0g CK:37.0g FH:8.0g

Gasztvital	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18
Tízórai	Magyaros vajkrém (7;) EN:31.8kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:6.4g CK:0.1g FH:0.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Kakaó (7;) EN:115.5kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:14.2g CK:13.7g FH:5.4g SÓ:0.1g Ökörszem (1;3;6;7;) EN:139.4kcal ZS:4.2g TZS:1.5g SZH:22.3g CK:6.8g FH:2.7g SÓ:0.2g	Lapka sajt (7;) EN:113.6kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:1.3g CK:1.3g FH:6.0g SÓ:0.9g Tea vaj (7;) EN:108.4kcal ZS:12.0g TZS:7.8g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Túrókrém zöldhagymás (7;) EN:65.7kcal ZS:4.1g TZS:2.6g SZH:1.4g CK:1.4g FH:5.2g SÓ:29.5g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g Méz EN:30.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Tea vaj (7;) EN:108.4kcal ZS:12.0g TZS:7.8g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g
Ebéd	Kelkáposztaleves virslivel (1;6;7;12;) EN:335.5kcal ZS:22.1g TZS:7.6g SZH:20.1g CK:1.1g FH:12.2g SÓ:1.6g Tészta köret (1;) EN:475.1kcal ZS:15.0g TZS:1.9g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.2g Dejős szórat (1;) EN:194.0kcal ZS:6.3g TZS:0.5g SZH:27.8g CK:20.4g FH:5.5g SÓ:0.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Hamis gulyásleves (1;9;12;) EN:185.3kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:20.4g CK:0.2g FH:3.1g SÓ:0.6g Eszterházy sertésragu (1;7;10;) EN:224.1kcal ZS:11.8g TZS:4.0g SZH:11.8g CK:5.5g FH:16.1g SÓ:1.0g Párolt rizs EN:428.7kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:0.8g	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:116.0kcal ZS:8.1g TZS:1.2g SZH:7.7g CK:0.0g FH:2.9g SÓ:0.9g Gyros-os csirke EN:332.4kcal ZS:29.4g TZS:5.8g SZH:0.7g CK:0.4g FH:14.8g SÓ:1.7g Párolt rizs EN:428.7kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:0.8g Tzatziki (7;) EN:15.7kcal ZS:0.7g TZS:0.4g SZH:1.4g CK:0.2g FH:0.8g SÓ:0.4g	Csontleves (9;12;) EN:100.7kcal ZS:3.4g TZS:1.0g SZH:9.0g CK:2.3g FH:8.0g 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:0.3g Rácz zöldbab sertéshússal (1;7;12;) EN:513.0kcal ZS:40.0g TZS:11.2g SZH:21.0g CK:3.3g FH:19.1g SÓ:1.6g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:210.0kcal ZS:8.7g TZS:1.8g SZH:22.3g CK:0.0g FH:8.7g SÓ:1.2g 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 tonhalas tészta (1;4;) EN:568.3kcal ZS:24.0g TZS:4.2g SZH:64.8g CK:5.8g FH:21.9g SÓ:1.8g Sajtszórat (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g
Uzsonna	Sajtos párizsi (6;7;) EN:77.7kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:1.4g CK:0.5g FH:3.9g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Kenőmájas (6;7;) EN:93.8kcal ZS:8.4g SZH:1.0g FH:3.5g SÓ:0.8g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Májusi felvágott (6;) EN:80.5kcal ZS:7.0g TZS:3.5g SZH:0.6g CK:0.2g FH:3.9g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	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 Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Margarinos pogácsa (1;6;7;) EN:216.3kcal ZS:13.1g TZS:1.2g SZH:27.9g CK:3.3g FH:4.6g SÓ:0.6g Körte EN:520.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:120.0g CK:15.0g FH:4.0g SÓ:0.0g

Gasztvital	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
Tízórai	Pástétom csirkemájás (1;6;) EN:49.2kcal ZS:3.3g TZS:1.2g SZH:2.2g CK:0.3g FH:2.7g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Kakaó (7;) EN:115.5kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:14.2g CK:13.7g FH:5.4g SÓ:0.1g Tonhalkrém (4;7;) EN:130.6kcal ZS:11.3g TZS:3.9g SZH:0.0g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g Áfonya lekvár EN:50.8kcal SZH:12.0g CK:10.4g Tea vaj (7;) EN:108.4kcal ZS:12.0g TZS:7.8g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Petrezselymes túrókrém (7;) EN:66.0kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:1.4g CK:1.3g FH:4.7g SÓ:0.6g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	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 Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g
Ebéd	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:379.5kcal ZS:9.6g TZS:5.7g SZH:58.9g CK:32.5g FH:9.8g SÓ:0.6g Fahéjszórat EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Kertészleves gazdagon (1;9;12;) EN:212.1kcal ZS:14.2g TZS:1.6g SZH:17.4g CK:0.8g FH:3.4g SÓ:0.9g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g Bugaci rakottkáposzta sertéshúsból (7;12;) EN:656.1kcal ZS:44.4g TZS:15.5g SZH:38.4g CK:3.8g FH:18.1g SÓ:4.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:171.1kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:33.7g CK:20.3g FH:2.3g SÓ:0.5g Pásztorbulgur sertéshússal (1;12;) EN:560.0kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:46.8g CK:1.2g FH:19.5g SÓ:1.7g Csemege uborka (10;) EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12;) EN:126.0kcal ZS:6.0g TZS:1.9g SZH:14.7g CK:1.0g FH:3.2g SÓ:0.9g Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:201.2kcal ZS:8.1g TZS:0.9g SZH:22.6g CK:0.0g FH:8.2g SÓ:0.8g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g Pulykapörkölt (12;) EN:130.2kcal ZS:6.7g TZS:1.3g SZH:2.3g CK:0.1g FH:14.8g SÓ:1.5g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:254.9kcal ZS:19.1g TZS:5.1g SZH:15.4g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:1.0g Pirított zsemlekocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Rántott csirkemell napraforgó és lenmagos bundában (1;3;7;) EN:457.3kcal ZS:28.4g TZS:3.7g SZH:30.0g CK:0.6g FH:18.5g SÓ:1.4g Zöldséges bulgur (1;) EN:365.9kcal ZS:5.3g TZS:0.7g SZH:64.2g CK:3.3g FH:11.8g SÓ:2.0g
Uzsonna	Gépsonka EN:41.0kcal ZS:1.6g TZS:0.6g SZH:1.1g CK:0.1g FH:5.6g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Sajtkrém natúr (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Olasz felvágott EN:82.6kcal ZS:7.0g TZS:2.6g SZH:0.7g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Gyümölcs joghurt (7;) EN:77.5kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:10.5g CK:10.3g FH:4.3g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Búrkifli mákos (1;6;) EN:232.1kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g SÓ:0.2g Nektarin EN:490.0kcal ZS:3.0g TZS:0.0g SZH:114.0g CK:79.0g FH:4.0g SÓ:0.0g

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola alsó ISK.ALSÓ		40.hét 2026.09.28.-2026.10.04.	
Gasztvital		Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02	
Tízórai	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:104.5kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g	Vaníliás tej (7;) EN:111.1kcal ZS:2.3g TZS:1.6g SZH:15.5g CK:15.5g FH:4.5g SÓ:0.1g	Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g	Petrezselymes túrókrém (7;) EN:66.0kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:1.4g CK:1.3g FH:4.7g SÓ:0.6g	Tömlős sajt (7;) EN:91.0kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:3.0g CK:2.5g FH:4.2g SÓ:0.3g		
	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Sós kalács (1;3;6;7;) EN:208.4kcal ZS:4.9g TZS:2.1g SZH:34.0g CK:2.0g FH:7.9g SÓ:0.5g	Tea vaj (7;) EN:108.4kcal ZS:12.0g TZS:7.8g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g		
Ebéd	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g			
	Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Köménymagos rántottleves (1;) EN:94.8kcal ZS:7.5g TZS:0.8g SZH:5.9g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.7g	Erőleves (1;9;) EN:119.1kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:18.2g CK:3.4g FH:5.7g SÓ:1.6g	Karfiol krémleves magvakkal (1;7;) EN:175.9kcal ZS:12.4g TZS:4.2g SZH:9.7g CK:1.0g FH:5.8g SÓ:1.0g		
Uzsonna	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	Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g	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	Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g	Rántott halfilé (1;3;4;) EN:456.4kcal ZS:29.8g TZS:3.9g SZH:29.3g CK:0.2g FH:16.5g SÓ:2.0g		
	Bolognai spagetti sertéshúsból (1;) EN:669.1kcal ZS:34.1g TZS:8.9g SZH:67.0g CK:3.8g FH:23.7g SÓ:2.2g	Mákkal töltött nudli (1;3;7;12;) EN:454.0kcal ZS:11.2g TZS:2.4g SZH:74.2g CK:7.0g FH:12.2g SÓ:2.0g	Bolognai spagetti sertéshúsból (1;) EN:669.1kcal ZS:34.1g TZS:8.9g SZH:67.0g CK:3.8g FH:23.7g SÓ:2.2g	Sólet füstölthússal (1;3;) EN:450.4kcal ZS:15.6g TZS:4.6g SZH:51.0g CK:0.4g FH:25.0g SÓ:3.4g	Rizi-bizi EN:257.3kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:44.5g CK:0.0g FH:6.7g SÓ:0.7g		
	Sajtszórát (7;) EN:67.4kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.3g	Kuszkusz (1;) EN:462.2kcal ZS:24.2g TZS:6.0g SZH:51.0g CK:2.1g FH:9.2g SÓ:0.9g	Sajtszórát (7;) EN:67.4kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.3g	Főtt tojás (3;) EN:28.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g FH:2.4g	majonéz (3;10;)		
	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g		Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g			
	Baromfi párizsi EN:71.1kcal ZS:6.0g TZS:2.1g SZH:0.6g CK:0.2g FH:3.9g SÓ:0.7g	Sajtkrém natúr (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g	Túrista EN:51.8kcal ZS:4.6g TZS:1.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g	Kefír (7;) EN:0.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.0g SÓ:0.0g	Almás batyu (1;3;6;7;) EN:279.6kcal ZS:5.7g TZS:2.2g SZH:52.7g CK:20.6g FH:5.7g SÓ:0.3g		
	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:7.8g FH:0.7g SÓ:0.0g		
	Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g				
	Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g		Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g				