

Gasztvital	Hétfő 08.31	Kedd 09.01	Szerda 09.02	Csütörtök 09.03	Péntek 09.04
Reggeli		Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g Fahéjas kalács (1;3;6;7;) EN:298.1kcal ZS:7.4g TZS:3.0g SZH:52.0g CK:9.0g FH:8.3g 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	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:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	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:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g 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
Tízórai		Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Korpovit keksz (1;12;) EN:225.0kcal ZS:6.5g TZS:2.7g SZH:34.8g CK:2.3g FH:5.3g SÓ:0.5g	Zabszelet (1;) EN:229.0kcal ZS:9.8g TZS:4.5g SZH:28.7g CK:7.8g FH:6.0g SÓ:0.4g	Körte EN:520.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:120.0g CK:15.0g FH:4.0g SÓ:0.0g
Ebéd		Zöldségleves (9;12;) EN:54.5kcal ZS:1.7g TZS:0.2g SZH:8.2g CK:2.3g FH:1.7g 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 Panírozott dinó szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:152.8kcal ZS:7.2g TZS:1.6g SZH:15.0g CK:0.5g FH:6.2g SÓ:0.8g Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:266.4kcal ZS:5.4g TZS:1.4g SZH:43.5g CK:0.0g FH:5.9g SÓ:2.2g Káposztasaláta (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Paradicsomleves (1;9;) EN:454.4kcal ZS:19.0g TZS:2.1g SZH:66.2g CK:41.2g FH:4.3g SÓ:0.7g Sertéspörkölt (12;) EN:247.2kcal ZS:17.1g TZS:3.3g SZH:4.5g CK:0.1g FH:17.5g SÓ:2.4g Tarhonyaköret (1;) EN:379.8kcal ZS:8.2g TZS:1.1g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.3g Csemege uborka (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:1.5g FH:0.5g SÓ:1.2g	Orjaleves (9;) EN:64.6kcal ZS:2.1g TZS:0.6g SZH:7.3g CK:2.7g FH:3.7g 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 Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:499.2kcal ZS:15.2g TZS:4.2g SZH:57.5g CK:4.9g FH:24.0g SÓ:2.7g 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	Őszibarackkrémleves (1;7;) EN:403.5kcal ZS:4.7g TZS:1.6g SZH:90.1g CK:61.6g FH:4.5g SÓ:0.6g 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 Petrezselymes rizs EN:446.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:81.4g CK:0.0g FH:9.8g SÓ:2.0g Csemege uborka (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:1.5g FH:0.5g SÓ:1.2g
Ebéd B		Zöldségleves (9;12;) EN:54.5kcal ZS:1.7g TZS:0.2g SZH:8.2g CK:2.3g FH:1.7g 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 Paradicsomos káposzta (1;) EN:297.0kcal ZS:9.7g TZS:1.1g SZH:45.7g CK:20.0g FH:5.5g 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 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:454.4kcal ZS:19.0g TZS:2.1g SZH:66.2g CK:41.2g FH:4.3g SÓ:0.7g Grill csirkecombfilé EN:143.6kcal ZS:6.9g TZS:1.5g SZH:0.6g CK:0.1g FH:18.9g SÓ:2.9g Vajas párolt zöldség 1/2 (7;) EN:67.2kcal ZS:2.6g TZS:1.0g SZH:5.9g CK:3.6g FH:2.7g SÓ:0.7g Párolt Rizs-féladag EN:244.9kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:46.5g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:0.9g Csemege uborka (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:1.5g FH:0.5g SÓ:1.2g	Orjaleves (9;) EN:64.6kcal ZS:2.1g TZS:0.6g SZH:7.3g CK:2.7g FH:3.7g 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 Natúr sertésszelet (1;) EN:204.6kcal ZS:12.5g TZS:3.4g SZH:2.8g CK:0.0g FH:19.2g SÓ:0.4g Főtt burgonya (12;) EN:222.2kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:43.5g CK:0.0g FH:5.9g SÓ:1.0g Kapormártás (1;7;) EN:212.7kcal ZS:12.7g TZS:4.8g SZH:20.7g CK:11.2g FH:2.6g SÓ:2.0g	Őszibarackkrémleves (1;7;) EN:403.5kcal ZS:4.7g TZS:1.6g SZH:90.1g CK:61.6g FH:4.5g SÓ:0.6g Rántott sajt (1;3;7;) EN:485.3kcal ZS:36.4g TZS:11.8g SZH:23.1g CK:1.5g FH:15.4g SÓ:1.4g Zöldséges bulgur (1;) EN:462.0kcal ZS:6.1g TZS:0.8g SZH:82.0g CK:4.0g FH:15.0g SÓ:2.0g Csemege uborka (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:1.5g FH:0.5g SÓ:1.2g

Gasztvital	Hétfő 08.31	Kedd 09.01	Szerda 09.02	Csütörtök 09.03	Péntek 09.04
Uzsonna		Főtt tojás (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Császárszemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	Petrezselymes túrókrém (7;) EN:84.8kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.8g CK:1.7g FH:6.0g SÓ:0.8g 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 Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	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	
Vacsora		Sajtkrém natúr (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g 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 TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Kenyérlángos sonkás (1;3;7;) EN:632.8kcal ZS:30.4g TZS:11.4g SZH:65.5g CK:9.0g FH:21.0g SÓ:2.3g	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	

	Hétfő 09.07	Kedd 09.08	Szerda 09.09	Csütörtök 09.10	Péntek 09.11
Reggeli	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:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	Vaníliás tej (7;) EN:142.9kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:19.9g CK:19.9g FH:5.8g SÓ:0.1g 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 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: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 TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	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 Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g 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
Tízórai	Vaniliás túrókrém (7;) EN:76.7kcal ZS:4.0g TZS:2.5g SZH:4.4g CK:4.4g FH:5.2g SÓ:0.0g	Banán EN:105.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.2g CK:15.0g FH:1.3g SÓ:0.0g	Puszedli (1;3;) EN:3500.0kcal ZS:15.0g TZS:5.0g SZH:780.0g CK:530.0g FH:46.0g SÓ:0.3g	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	Szilva friss EN:630.0kcal SZH:140.0g CK:37.0g FH:8.0g
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:287.0kcal ZS:15.1g TZS:2.9g SZH:17.7g CK:0.0g FH:17.1g SÓ:1.9g Spagetti (1;) EN:399.8kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g 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 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	Zöldséges fehérbableves (1;9;12;) EN:200.6kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:30.4g CK:2.0g FH:10.3g SÓ:1.1g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Csikós tokány (1;7;) EN:336.1kcal ZS:24.0g TZS:7.8g SZH:6.9g CK:0.7g FH:20.3g SÓ:1.6g Vajas burgonya (7;12;) EN:283.3kcal ZS:6.0g TZS:2.6g SZH:45.7g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:3.4g 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:288.3kcal ZS:8.6g TZS:5.2g SZH:48.4g CK:37.0g FH:4.4g SÓ:0.6g Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;) EN:218.5kcal ZS:12.1g TZS:2.9g SZH:7.1g CK:0.0g FH:18.7g SÓ:1.2g Zöldséges kuszkus (1;) EN:329.1kcal ZS:11.7g TZS:3.7g SZH:45.9g CK:1.4g FH:10.0g SÓ:0.6g Csemege uborka (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:1.5g FH:0.5g SÓ:1.2g	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 Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:571.7kcal ZS:24.2g TZS:5.3g SZH:71.2g CK:34.1g FH:14.4g SÓ:1.1g Sertéspörkölt (12;) EN:247.2kcal ZS:17.1g TZS:3.3g SZH:4.5g CK:0.1g FH:17.5g SÓ:2.4g 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	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 Mexikói csirkemellragu (1;) EN:200.5kcal ZS:8.5g TZS:1.4g SZH:11.4g CK:0.0g FH:18.9g SÓ:2.3g Főtt burgonya (12;) EN:222.2kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:43.5g CK:0.0g FH:5.9g SÓ:1.0g
Ebéd B	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:287.0kcal ZS:15.1g TZS:2.9g SZH:17.7g CK:0.0g FH:17.1g SÓ:1.9g Szilván krokett (1;3;) EN:522.5kcal ZS:4.8g TZS:0.2g SZH:135.8g CK:4.8g FH:12.0g SÓ:36.0g Porcukor 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:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Zöldséges fehérbableves (1;9;12;) EN:200.6kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:30.4g CK:2.0g FH:10.3g SÓ:1.1g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Sült csirkecomb ketchupos EN:242.5kcal ZS:11.0g TZS:2.3g SZH:5.1g CK:3.2g FH:29.5g SÓ:2.8g Rizs-tricolor EN:615.5kcal ZS:13.8g TZS:1.6g SZH:108.7g CK:0.6g FH:14.6g SÓ:1.8g 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:288.3kcal ZS:8.6g TZS:5.2g SZH:48.4g CK:37.0g FH:4.4g SÓ:0.6g Csicseriborsós 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;) EN:10.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:1.5g FH:0.5g SÓ:1.2g	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 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	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 Sertés flekken (10;) EN:222.3kcal ZS:16.4g TZS:3.3g SZH:0.2g CK:0.0g FH:18.3g SÓ:0.5g Vajas burgonya (7;1

Uzsonna

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZ(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-Halal; 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 © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 1 / 2

Nyomtatva: 2026.08.13. 12:36

Gasztvital	Hétfő 09.07	Kedd 09.08	Szerda 09.09	Csütörtök 09.10	Péntek 09.11
Uzsonna	Marha párizsi EN:108.0kcal ZS:9.4g TZS:3.8g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.0g 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:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Zsíros kenyér - teljeskiőrlésű kenyérből (1;7;) EN:258.0kcal ZS:12.2g TZS:2.9g SZH:31.8g CK:0.5g FH:3.5g SÓ:1.0g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Csirkemell sonka EN:49.1kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.9g CK:0.2g FH:6.7g SÓ:1.0g 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:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	Briós (1;3;6;7;) EN:327.6kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:56.7g CK:9.3g FH:8.8g SÓ:0.6g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	
Vacsora	Pizza sonkás (saját) (1;3;6;7;) EN:642.5kcal ZS:28.3g TZS:9.5g SZH:69.1g CK:10.8g FH:26.3g SÓ:3.1g	Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:100.6kcal ZS:7.0g 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	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:18.4kcal SZH:4.4g CK:3.2g FH:0.2g SÓ:0.6g 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	Kefír (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	

	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18
Reggeli	Magyaros vajkrém (7;) EN:40.9kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:8.3g CK:0.1g FH:0.4g SÓ:0.0g 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	Kakaó (7;) EN:148.5kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:18.2g CK:17.6g FH:7.0g SÓ:0.2g 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:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Túrókrém zöldhagymás (7;) EN:77.5kcal ZS:4.9g TZS:3.1g SZH:1.6g CK:1.6g FH:5.9g SÓ:33.2g 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 Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g 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:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g 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
Tízórai	Korpovit keksz (1;12;) EN:225.0kcal ZS:6.5g TZS:2.7g SZH:34.8g CK:2.3g FH:5.3g SÓ:0.5g	Nápolyi szelet (1;7;) EN:4.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:0.5g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gesztenyerúd EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Müzli szelet (1;5;6;8;11;12;) EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Puding (6;7;) EN:152.5kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:24.9g CK:21.9g FH:4.1g SÓ:0.2g
Ebéd	Kelkáposztaleves virslivel (1;6;7;12;) EN:354.7kcal ZS:23.1g TZS:8.3g SZH:21.8g CK:1.2g FH:12.7g SÓ:1.9g Tészta köret (1;) EN:516.4kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g Dejós szórát (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:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g 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:277.6kcal ZS:15.1g TZS:5.1g SZH:12.7g CK:5.7g FH:20.6g SÓ:1.4g Párolt rizs EN:463.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.9g	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:118.8kcal ZS:9.1g TZS:1.3g SZH:6.3g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.0g Gyros-os csirke EN:415.3kcal ZS:38.6g TZS:6.8g SZH:0.7g CK:0.4g FH:14.8g SÓ:1.7g Párolt rizs EN:463.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.9g Tzatziki (7;) EN:20.2kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:1.8g CK:0.2g FH:1.1g 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 Rácz zöldbab sertéshússal (1;7;12;) EN:634.0kcal ZS:48.7g TZS:13.2g SZH:27.2g CK:3.9g FH:24.1g 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	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:270.1kcal ZS:11.2g TZS:2.3g SZH:28.7g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.5g 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:654.4kcal ZS:27.1g TZS:5.0g SZH:74.0g CK:6.7g FH:27.0g SÓ:2.3g Sajtszórát (7;) EN:86.8kcal ZS:6.8g TZS:4.3g SZH:0.5g CK:0.5g FH:6.5g SÓ:0.3g
Ebéd B	Kelkáposztaleves virslivel (1;6;7;12;) EN:354.7kcal ZS:23.1g TZS:8.3g SZH:21.8g CK:1.2g FH:12.7g SÓ:1.9g Csokis mini gombóc (1;3;12;) EN:419.4kcal ZS:6.9g TZS:0.5g SZH:73.8g CK:21.8g FH:10.5g SÓ:1.4g Porcukor 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:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g 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 Chillisbab szárnyashússal (1;) EN:556.9kcal ZS:35.5g TZS:6.8g SZH:35.1g CK:4.4g FH:20.5g 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	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:118.8kcal ZS:9.1g TZS:1.3g SZH:6.3g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.0g 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 Burgonyapüré (7;12;) EN:337.2kcal ZS:9.9g TZS:4.8g SZH:48.1g CK:2.6g FH:7.8g SÓ:1.7g Tzatziki (7;) EN:20.2kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:1.8g CK:0.2g FH:1.1g 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 Húsgombóc sertéshússal (3;) EN:279.4kcal ZS:14.0g TZS:4.9g SZH:23.3g CK:0.0g FH:15.4g SÓ:0.6g Főtt burgonya (12;) EN:222.2kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:43.5g CK:0.0g FH:5.9g SÓ:1.0g Paradicsommártás (1;9;) EN:224.3kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:45.3g CK:0.1g FH:7.4g SÓ:0.9g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:270.1kcal ZS:11.2g TZS:2.3g SZH:28.7g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.5g 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 Csirkepaprikás (1;7;12;) EN:395.6kcal ZS:31.8g TZS:9.1g SZH:10.2g CK:0.8g FH:15.3g SÓ:1.8g Galuska (1;3;) EN:492.9kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:85.2g CK:0.0g FH:12.2g SÓ:2.5g
Uzsonna	Sajtos párizsi (6;7;) EN:88.8kcal ZS:7.2g TZS:2.8g SZH:1.6g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.9g	Tepertőkrém (7;10;) EN:365.8kcal ZS:34.5g TZS:14.6g SZH:1.1g CK:1.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Májusi felvágott (6;) EN:80.5kcal ZS:7.0g TZS:3.5g SZH:0.6g CK:0.2g FH:3.9g SÓ:0.8g	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	

	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18
Uzsonna	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:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g 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	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:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g		
Vacsora	Túrós sztrapacska (1;3;7;) EN:724.7kcal ZS:30.4g TZS:12.1g SZH:83.9g CK:3.1g FH:23.3g SÓ:1.3g Tejföl (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g	Kenőmájás (6;7;) EN:120.6kcal ZS:10.8g SZH:1.3g FH:4.5g 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 Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Lasagne sertéshúsból (1;7;) EN:732.3kcal ZS:33.7g TZS:14.9g SZH:74.1g CK:7.5g FH:33.0g SÓ:1.4g	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	

ÉTLAP		Középiskola		39.hét 2026.09.21.-2026.09.27.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		K.ISK			
Gasztvital	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
Reggeli	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:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	Kakaó (7;) EN:148.5kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:18.2g CK:17.6g FH:7.0g SÓ:0.2g Tonhalkrém (4;7;) EN:149.8kcal ZS:12.9g TZS:4.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:8.8g SÓ:0.5g 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:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Petrezselymes túrókrém (7;) EN:84.8kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.8g CK:1.7g FH:6.0g SÓ:0.8g 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 Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g 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
Tízórai	Puding (6;7;) EN:152.5kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:24.9g CK:21.9g FH:4.1g SÓ:0.2g	Babapiskóta (1;3;) EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.7g CK:1.7g FH:0.4g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Puszedli (1;3;) EN:3500.0kcal ZS:15.0g TZS:5.0g SZH:780.0g CK:530.0g FH:46.0g SÓ:0.3g	Nektarin EN:490.0kcal ZS:3.0g TZS:0.0g SZH:114.0g CK:79.0g FH:4.0g SÓ:0.0g
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:432.8kcal ZS:10.4g TZS:6.0g SZH:70.1g CK:40.0g FH:10.3g SÓ:0.6g Fahéjszórát 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:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g 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:274.5kcal ZS:18.9g TZS:2.1g SZH:21.5g CK:1.0g FH:4.3g SÓ:1.1g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Bugaci rakottkáposzta sertéshúsból (7;12;) EN:734.7kcal ZS:51.9g TZS:18.0g SZH:41.5g CK:4.8g FH:17.4g SÓ:5.2g 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	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:882.3kcal ZS:55.2g TZS:15.1g SZH:64.6g CK:1.7g FH:27.9g SÓ:2.5g Csemege uborka (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:1.5g FH:0.5g SÓ:1.2g	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 Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:229.3kcal ZS:8.3g TZS:0.9g SZH:26.8g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.8g 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 Pulykapörkölt (12;) EN:167.4kcal ZS:8.6g TZS:1.7g SZH:3.0g CK:0.1g FH:19.1g SÓ:1.9g	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 Pirított zsemlekokca (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:582.0kcal ZS:36.1g TZS:4.6g SZH:38.5g CK:0.8g FH:23.6g SÓ:2.0g Zöldséges bulgur (1;) EN:462.0kcal ZS:6.1g TZS:0.8g SZH:82.0g CK:4.0g FH:15.0g SÓ:2.0g
Ebéd B	Babgulyás sertéshúsból (9;) EN:319.6kcal ZS:15.1g TZS:4.1g SZH:23.3g CK:1.4g FH:18.8g SÓ:1.6g Túrótészta (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 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 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:274.5kcal ZS:18.9g TZS:2.1g SZH:21.5g CK:1.0g FH:4.3g SÓ:1.1g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:346.1kcal ZS:11.9g TZS:3.5g SZH:47.6g CK:1.3g FH:7.0g SÓ:1.0g 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	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 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 Hagymás burgonya (12;) EN:348.3kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:60.1g CK:0.0g FH:8.2g SÓ:3.0g	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 Rakott brokkoli sertéshússal (1;7;) EN:766.3kcal ZS:54.3g TZS:17.8g SZH:44.9g CK:5.3g FH:27.4g SÓ:2.8g 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	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 Pirított zsemlekokca (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Petrezselymes sült töltelék (1;3;6;8;11;) EN:163.1kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:11.8g CK:0.2g FH:9.7g SÓ:0.6g Főtt burgonya (12;) EN:222.2kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:43.5g CK:0.0g FH:5.9g SÓ:1.0g Befőtt EN:37.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.2g CK:9.3g FH:0.3g SÓ:0.0g
Uzsonna	Gépsonka EN:52.6kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:1.4g CK:0.1g FH:7.2g SÓ:1.1g	Túrós batyu (1;6;7;) EN:350.0kcal ZS:15.0g TZS:7.6g SZH:50.0g CK:16.0g FH:5.7g SÓ:0.1g	Olasz felvágott EN:106.2kcal ZS:9.0g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.0g FH:5.4g SÓ:1.0g	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	

	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
Uzsonna	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:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g		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:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g		
Vacsora	Töltött paprika (sertéshúsból) (1;3;) EN:331.5kcal ZS:10.3g TZS:3.1g SZH:45.5g CK:5.6g FH:13.6g SÓ:1.8g Főtt burgonya (12;) EN:222.2kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:43.5g CK:0.0g FH:5.9g SÓ:1.0g	Sajtkrém natúr (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g 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 TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tejszínes spenótos metélt (1;7;) EN:511.0kcal ZS:26.6g TZS:6.9g SZH:55.7g CK:5.2g FH:11.1g SÓ:1.2g	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	

	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
Reggeli	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:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	Vaníliás tej (7;) EN:142.9kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:19.9g CK:19.9g FH:5.8g SÓ:0.1g 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 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:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Petrezselymes túrókrém (7;) EN:84.8kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.8g CK:1.7g FH:6.0g SÓ:0.8g 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 Jégsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g 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
Tízórai	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	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	Zabszelet (1;) EN:229.0kcal ZS:9.8g TZS:4.5g SZH:28.7g CK:7.8g FH:6.0g SÓ:0.4g	Háztartási keksz (1;12;) EN:200.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:38.0g CK:9.2g FH:4.4g 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
Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves (1;7;9;12;) EN:345.4kcal ZS:24.7g TZS:7.4g SZH:16.4g CK:1.5g FH:12.7g 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 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 Porcukor EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	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 Magyaros csirkemáj (1;) EN:330.1kcal ZS:23.4g TZS:3.7g SZH:10.1g CK:0.0g FH:18.2g SÓ:1.3g Kuszkusz (1;) EN:540.5kcal ZS:29.0g TZS:6.5g SZH:58.3g CK:2.4g FH:10.6g SÓ:1.2g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Köménymagos rántottleves (1;) EN:90.2kcal ZS:6.6g TZS:0.7g SZH:6.7g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:0.7g 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 Bolognai spagetti sertéshúsból (1;) EN:684.8kcal ZS:36.7g TZS:8.7g SZH:66.9g CK:3.8g FH:21.8g SÓ:2.1g Sajtszórat (7;) EN:75.8kcal ZS:5.8g TZS:3.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:5.7g SÓ:0.3g	Erőleves (1;9;) EN:136.2kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:21.7g CK:3.4g FH:6.3g 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 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 Főtt tojás (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g 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	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 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 Rizi-bizi EN:330.8kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:57.2g CK:0.0g FH:8.7g SÓ:0.9g majonéz (3;10;)
Ebéd B	Tárkonyos csirkeragu leves (1;7;9;12;) EN:345.4kcal ZS:24.7g TZS:7.4g SZH:16.4g CK:1.5g FH:12.7g 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 Krumplistészta (1;12;) EN:605.3kcal ZS:22.0g TZS:2.6g SZH:84.7g CK:2.9g FH:13.6g SÓ:4.1g Csemege uborka (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:1.5g FH:0.5g SÓ:1.2g	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 Pizza sonkás (saját) (1;3;6;7;) EN:642.5kcal ZS:28.3g TZS:9.5g SZH:69.1g CK:10.8g FH:26.3g SÓ:3.1g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Köménymagos rántottleves (1;) EN:90.2kcal ZS:6.6g TZS:0.7g SZH:6.7g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:0.7g 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 Vadas szárnyas tokány (1;7;10;) EN:194.6kcal ZS:9.8g TZS:3.4g SZH:7.9g CK:2.6g FH:17.9g SÓ:1.2g Galuska (1;3;) EN:492.9kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:85.2g CK:0.0g FH:12.2g SÓ:2.5g	Erőleves (1;9;) EN:136.2kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:21.7g CK:3.4g FH:6.3g 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 Sertéssült apró (1;) EN:445.5kcal ZS:28.2g TZS:6.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:38.1g SÓ:0.9g Főtt burgonya (12;) EN:222.2kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:43.5g CK:0.0g FH:5.9g SÓ:1.0g Meggy mártás (1;7;12;) EN:183.4kcal ZS:3.6g TZS:1.1g SZH:38.0g CK:23.9g FH:2.1g SÓ:0.0g	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 Marhapörkölt EN:562.5kcal ZS:52.0g TZS:12.0g SZH:5.3g CK:0.0g FH:18.3g SÓ:3.0g Krokett (1;3;) EN:502.5kcal ZS:4.8g TZS:0.2g SZH:130.8g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:36.0g Vegyesvágott savanyú - R EN:57.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:12.1g CK:6.8g FH:1.6g SÓ:0.6g
Uzsonna	Baromfi párizsi EN:91.3kcal ZS:7.7g TZS:2.7g SZH:0.7g CK:0.3g FH:5.0g SÓ:0.9g	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	Túrista EN:69.0kcal ZS:6.2g TZS:2.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:0.5g	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	

Gasztvital	Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02
Uzsonna	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:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g		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:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g		
Vacsora	Székelykáposzta - sertéshúsból (1;7;) EN:600.3kcal ZS:42.9g TZS:11.6g SZH:27.6g CK:1.0g FH:23.6g SÓ:3.6g 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	Sajtkrém natúr (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g 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 TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Aranygaluska (dejóval) (1;3;7;) EN:674.2kcal ZS:17.6g TZS:2.4g SZH:107.7g CK:30.8g FH:18.2g SÓ:1.0g Vanília öntet (7;) EN:189.0kcal ZS:4.7g TZS:3.2g SZH:28.9g CK:19.0g FH:4.9g SÓ:0.1g	Kefír (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	