

ÉTLAP info@gasztvital.hu gasztvital.hu Gasztvital		Középiskola K.ISK		41.hét 2026.10.05.-2026.10.11.	
	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
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 Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g 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 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	Kakaó (7;) EN:148.5kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:18.2g CK:17.6g FH:7.0g SÓ:0.2g Sajtkrém tökmagos (7;) EN:169.9kcal ZS:16.7g TZS:8.4g SZH:0.7g CK:0.4g FH:4.9g SÓ:0.3g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	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 kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	Gyümölcs joghurt (7;) EN:77.5kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:10.5g CK:10.3g FH:4.3g SÓ:0.1g 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 krémtúró (7;) EN:78.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:6.3g CK:5.9g FH:3.5g 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	Kakaó (7;) EN:148.5kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:18.2g CK:17.6g FH:7.0g SÓ:0.2g	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	Körte EN:520.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:120.0g CK:15.0g FH:4.0g SÓ:0.0g
Ebéd	Tárkonyos sertésragu leves (1;7;9;12;) EN:257.6kcal ZS:15.8g TZS:5.3g SZH:12.7g CK:1.3g FH:14.3g 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 Tejbedara (1;7;) EN:432.8kcal ZS:10.4g TZS:6.0g SZH:70.1g CK:40.0g FH:10.3g SÓ:0.6g Kakaósórat EN:138.4kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:30.7g CK:30.0g FH:1.2g SÓ:0.1g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Májgaluska leves (1;3;9;12;) EN:298.8kcal ZS:12.1g TZS:2.3g SZH:28.1g CK:0.4g FH:18.2g SÓ:2.0g 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 Sertéspörkölt (1;) EN:339.3kcal ZS:21.4g TZS:4.0g SZH:14.0g CK:0.0g FH:21.0g SÓ:2.2g 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 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	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 Édes-savanyú csirkemell (1;6;10;) EN:192.8kcal ZS:7.1g TZS:1.2g SZH:15.6g CK:8.6g FH:15.4g SÓ:1.8g Párolt rizs EN:463.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.9g	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 Vajas csirkecomb csíkok (7;) EN:220.0kcal ZS:16.1g TZS:6.0g SZH:0.1g CK:0.1g FH:17.4g SÓ:1.6g Sajtmártás (1;7;) EN:233.8kcal ZS:15.6g TZS:8.6g SZH:11.8g CK:5.4g FH:11.5g SÓ:1.7g Főtt burgonya (12;) EN:222.2kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:43.5g CK:0.0g FH:5.9g SÓ:1.0g	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 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
Ebéd B	Tárkonyos sertésragu leves (1;7;9;12;) EN:257.6kcal ZS:15.8g TZS:5.3g SZH:12.7g CK:1.3g FH:14.3g 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 Szilvás krokett (1;3;) EN:522.5kcal ZS:4.8g TZS:0.2g SZH:135.8g CK:5.0g 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 Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Májgaluska leves (1;3;9;12;) EN:298.8kcal ZS:12.1g TZS:2.3g SZH:28.1g CK:0.4g FH:18.2g 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 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	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 Göngyölt töltött sertéskaraj (1;6;7;8;11;) EN:273.4kcal ZS:19.2g TZS:7.6g SZH:4.2g CK:1.5g FH:19.7g SÓ:0.8g Burgonyapüré (7;12;) EN:337.2kcal ZS:9.9g TZS:4.8g SZH:48.1g CK:2.6g FH:7.8g SÓ:1.7g	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 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 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 Spagetti (1;) EN:399.8kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.7g Sonkás carbonárás szósz (1;7;) EN:254.6kcal ZS:18.4g TZS:8.5g SZH:11.7g CK:4.2g FH:7.9g SÓ:3.2g
Uzsonna	Sertéspárizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g 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	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 Lilahagyma EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Mátrai csemege szalámi EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g 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	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	

Gasztvital	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
Uzsonna	Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g		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 Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g		
Vacsora	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 Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Reszelt trappista sajt (7;) EN:131.6kcal ZS:10.4g TZS:6.8g SZH:0.2g CK:0.2g FH:9.2g 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 zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	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 Majonézes burgonyasaláta (3;7;10;12;) EN:413.3kcal ZS:20.1g TZS:5.0g SZH:45.4g CK:6.0g FH:6.4g SÓ:6.8g	Gépsonka EN:52.6kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:1.4g CK:0.1g FH:7.2g SÓ:1.1g 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	

	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
Reggeli	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 tejes (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	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 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	Főtt virsli (6;) EN:295.8kcal ZS:22.1g TZS:9.0g SZH:0.3g CK:0.3g FH:23.8g SÓ:3.7g kifli tejes (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g Ketchup EN:18.4kcal SZH:4.4g CK:3.2g FH:0.2g 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 Fatörzs stangli (1;3;7;) EN:244.1kcal ZS:4.8g TZS:4.1g SZH:44.9g CK:11.5g FH:6.4g SÓ:0.4g	Kefir (7;) 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	Zabszelet (1;) EN:229.0kcal ZS:9.8g TZS:4.5g SZH:28.7g CK:7.8g FH:6.0g SÓ:0.4g	Vaníliás tej (7;) EN:142.9kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:19.9g CK:19.9g FH:5.8g SÓ:0.1g	Banán EN:157.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:36.3g CK:22.5g FH:2.0g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g	Banán EN:105.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.2g CK:15.0g FH:1.3g 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 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 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	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:226.2kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:41.8g CK:19.4g FH:2.7g SÓ:0.0g Budapest ragu (1;) EN:270.6kcal ZS:16.2g TZS:3.9g SZH:6.4g CK:0.0g FH:23.3g SÓ:1.6g Bulgur (1;) EN:417.5kcal ZS:13.3g TZS:3.3g SZH:60.5g CK:1.9g FH:10.9g SÓ:1.1g Csemege uborka (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:1.5g FH:0.5g SÓ:1.2g	Zöldségleves (1;12;) EN:85.8kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:8.6g CK:1.4g FH:1.9g SÓ:0.0g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Tökfőzelék (1;7;) EN:410.9kcal ZS:25.8g TZS:6.7g SZH:38.0g CK:11.1g FH:5.4g SÓ:0.5g 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 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	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 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 Sóskamártás (1;7;) EN:195.7kcal ZS:7.7g TZS:2.0g SZH:26.5g CK:22.5g FH:3.3g SÓ:1.2g	Tökmagos Sütőtökrémleves (1;7;) EN:142.1kcal ZS:4.0g TZS:1.7g SZH:27.5g CK:15.1g FH:3.2g SÓ:1.1g 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 Sajtszórat (7;) EN:86.8kcal ZS:6.8g TZS:4.3g SZH:0.5g CK:0.5g FH:6.5g SÓ:0.3g
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 Túrós derelye (1;3;7;) EN:869.6kcal ZS:16.9g TZS:3.3g SZH:158.2g CK:43.9g FH:25.4g SÓ:4.6g 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	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:226.2kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:41.8g CK:19.4g FH:2.7g SÓ:0.0g Dubarry sertésborda (1;3;7;) EN:377.0kcal ZS:24.8g TZS:8.4g SZH:11.2g CK:2.8g FH:25.5g SÓ:3.1g Párolt rizs EN:463.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.9g Csemege uborka (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:1.5g FH:0.5g SÓ:1.2g	Zöldségleves (1;12;) EN:85.8kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:8.6g CK:1.4g FH:1.9g SÓ:0.0g 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 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	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 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	Tökmagos Sütőtökrémleves (1;7;) EN:142.1kcal ZS:4.0g TZS:1.7g SZH:27.5g CK:15.1g FH:3.2g SÓ:1.1g 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:786.6kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:62.8g CK:3.2g FH:5.5g SÓ:2.2g majonéz (3;10;)
Uzsonna	Fürdői füstölt szelet EN:44.8kcal ZS:1.6g TZS:0.6g SZH:2.0g CK:0.2g FH:5.6g SÓ:1.0g	Kolbászkрем (7;) EN:145.2kcal ZS:12.8g TZS:6.1g SZH:0.7g CK:0.7g FH:6.4g SÓ:0.5g	Petrezselymes túrókrém (7;) EN:84.8kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.8g CK:1.7g FH:6.0g 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	

Gasztvital	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
Uzsonna	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	Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	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 Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g		
Vacsora	Rizsfelfűjt (1;3;7;) EN:617.0kcal ZS:11.7g TZS:3.7g SZH:107.1g CK:46.0g FH:16.8g SÓ:1.4g Gyümölcs öntet EN:89.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.5g CK:21.5g FH:0.3g SÓ:0.0g	Edami sajt (7;) EN:158.0kcal ZS:11.8g TZS:8.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:13.0g SÓ:0.4g Tea vaj (7;) EN:108.4kcal ZS:12.0g TZS:7.8g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g 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	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	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 Lilahagyma EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
Reggeli	Sajtkrém natúr (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g Napraforgó hántolt (5;6;8;11;) 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 (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g Kakaócsiga (1;3;7;) EN:321.1kcal ZS:10.7g TZS:3.2g SZH:48.0g CK:15.7g FH:6.7g SÓ:0.4g	Kenőmájás (6;7;) EN:120.6kcal ZS:10.8g SZH:1.3g FH:4.5g SÓ:1.0g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g 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 Vaniliás túrókrém (7;) EN:76.7kcal ZS:4.0g TZS:2.5g SZH:4.4g CK:4.4g FH:5.2g 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	Gyümölcspüré EN:53.0kcal ZS:0.1g SZH:12.1g CK:11.5g FH:0.3g	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	Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:7.8g FH:0.7g SÓ:0.0g	
Ebéd	Bakonyi betyárleves (1;7;) EN:291.8kcal ZS:14.6g TZS:6.9g SZH:17.7g CK:1.4g FH:19.6g SÓ:2.2g Krumplisztésza (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 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: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 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 Gesztenyerúd EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	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 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 Főtt burgonya (12;) EN:222.2kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:43.5g CK:0.0g FH:5.9g SÓ:1.0g 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 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	
Ebéd B	Bakonyi betyárleves (1;7;) EN:291.8kcal ZS:14.6g TZS:6.9g SZH:17.7g CK:1.4g FH:19.6g SÓ:2.2g 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	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 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 Gesztenyerúd EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	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 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 Rizs-tricolor EN:615.5kcal ZS:13.8g TZS:1.6g SZH:108.7g CK:0.6g FH:14.6g SÓ:1.8g 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 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	
Uzsonna	Csirkemell sonka EN:49.1kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.9g CK:0.2g FH:6.7g SÓ:1.0g	Baromfi párizsi EN:91.3kcal ZS:7.7g TZS:2.7g SZH:0.7g CK:0.3g FH:5.0g SÓ:0.9g	Sajtos croissant (1;3;7;) EN:180.5kcal ZS:9.1g TZS:5.0g SZH:20.7g CK:2.5g FH:3.6g SÓ:0.3g		

Gasztvital	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
Uzsonna	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 Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g 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 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			
Vacsora	Káposztás sztrapacska (1;3;12;) EN:752.7kcal ZS:15.9g TZS:2.1g SZH:127.1g CK:5.0g FH:19.1g SÓ:1.2g	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 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 Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Reszelt trappista sajt (7;) EN:131.6kcal ZS:10.4g TZS:6.8g SZH:0.2g CK:0.2g FH:9.2g 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 zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g		