

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola K.ISK		45.hét 2026.11.02.-2026.11.08.	
Gasztvital		Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06	
Reggeli	Citromos tea (12;) EN:50.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.5g CK:12.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Gépsonka EN:52.6kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:1.4g CK:0.1g FH:7.2g SÓ:1.1g 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	Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g Mákos guba (1;3;7;) EN:183.0kcal ZS:7.5g TZS:3.0g SZH:25.0g CK:9.5g FH:3.3g SÓ:0.4g	Gyümölcsös tea (12;) EN:50.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.1g FH:0.0g SÓ:0.0g 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:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Kakaó (7;) EN:148.5kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:18.2g CK:17.6g FH:7.0g SÓ:0.2g 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:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Citromos tea (12;) EN:50.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.5g CK:12.1g FH:0.0g 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 Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g		
Tízórai	Zabszelet (1;) EN:229.0kcal ZS:9.8g TZS:4.5g SZH:28.7g CK:7.8g FH:6.0g SÓ:0.4g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Gyümölcspüré EN:53.0kcal ZS:0.1g SZH:12.1g CK:11.5g FH:0.3g	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		
Ebéd	Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12;) EN:255.6kcal ZS:12.9g TZS:4.5g SZH:17.6g CK:2.4g FH:17.0g SÓ:1.4g Meggyes töltött nudli (1;3;7;) EN:394.0kcal ZS:6.8g TZS:0.4g SZH:71.8g CK:10.6g FH:8.8g SÓ:2.2g 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	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:118.8kcal ZS:9.1g TZS:1.3g SZH:6.3g CK:0.2g FH:2.8g SÓ:1.0g Csirkepörkölt (1;) EN:214.9kcal ZS:13.1g TZS:2.1g SZH:3.9g CK:0.8g FH:19.4g SÓ:2.1g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:571.7kcal ZS:24.2g TZS:5.3g SZH:71.2g CK:34.1g FH:14.4g SÓ:1.1g 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	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 Tarhonyáshús pulykahússal (1;12;) EN:600.4kcal ZS:27.3g TZS:3.9g SZH:59.9g CK:3.5g FH:27.9g SÓ:2.8g Vegyesvágott savanyú - R EN:57.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:12.1g CK:6.8g FH:1.6g SÓ:0.6g	Zöldséges fehérbableves (1;9;) EN:201.6kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:30.2g CK:3.7g FH:10.4g SÓ:1.2g 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 Sütőtökös rizs EN:773.8kcal ZS:7.4g TZS:0.8g SZH:58.9g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:2.2g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:258.3kcal ZS:19.3g TZS:5.1g SZH:15.5g CK:1.8g FH:5.3g SÓ:1.1g 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 Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;) EN:218.5kcal ZS:12.2g TZS:2.9g SZH:7.1g CK:0.9g FH:18.7g SÓ:1.2g 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		
Ebéd B	Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12;) EN:255.6kcal ZS:12.9g TZS:4.5g SZH:17.6g CK:2.4g FH:17.0g SÓ:1.4g Almás krokett (1;7;) EN:567.5kcal ZS:11.7g TZS:4.4g SZH:101.0g CK:38.0g FH:11.1g SÓ:2.2g 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	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:118.8kcal ZS:9.1g TZS:1.3g SZH:6.3g CK:0.2g FH:2.8g SÓ:1.0g Zöldséges pulykarakottás rizzsel (1;7;12;) EN:612.4kcal ZS:41.1g TZS:11.7g SZH:52.5g CK:3.5g FH:21.6g SÓ:3.0g	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 Gyros-os csirke EN:415.3kcal ZS:38.6g TZS:6.8g SZH:0.7g CK:0.4g FH:14.8g SÓ:1.7g 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 Vegyesvágott savanyú - R EN:57.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:12.1g CK:6.8g FH:1.6g SÓ:0.6g	Zöldséges fehérbableves (1;9;) EN:201.6kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:30.2g CK:3.7g FH:10.4g SÓ:1.2g Panírozott dínó szelet (1;) EN:152.8kcal ZS:7.2g TZS:1.6g SZH:15.0g CK:0.5g FH:6.2g SÓ:0.8g Sütőtökös rizs EN:773.8kcal ZS:7.4g TZS:0.8g SZH:58.9g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:2.2g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:258.3kcal ZS:19.3g TZS:5.1g SZH:15.5g CK:1.8g FH:5.3g SÓ:1.1g 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 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	Edami sajt (7;) EN:158.0kcal ZS:11.8g TZS:8.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:13.0g 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	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:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:104.5kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Epres Vaníliás péksütemény (1;7;) EN:361.0kcal ZS:13.0g TZS:6.3g SZH:54.0g CK:23.0g FH:5.6g SÓ:0.8g			

Gasztvital	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
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 Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g		Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g		
Vacsora	Bácskai rizseshús (csirke) (12;) EN:609.9kcal ZS:24.6g TZS:5.5g SZH:72.2g CK:0.9g FH:24.4g SÓ:2.6g Csemege uborka (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:1.5g FH:0.5g SÓ:1.2g	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:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	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	Tavaszi felvágott 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 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	

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
Reggeli	Gyümölcsös tea (12;) EN:50.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Magyaros vajkrém (7;) EN:40.9kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:8.3g CK:0.1g FH:0.4g 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	Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g 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:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Sajtos pogácsa (1;3;6;7;) EN:216.3kcal ZS:14.8g TZS:3.0g SZH:22.6g CK:0.7g FH:6.0g SÓ:0.6g Vaníliás tej (7;) EN:142.9kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:19.9g CK:19.9g FH:5.8g SÓ:0.1g	Citromos tea (12;) EN:50.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.5g CK:12.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Áfonya lekvár EN:50.8kcal SZH:12.0g CK:10.4g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	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 Gyümölcs joghurt (7;) EN:155.0kcal ZS:4.0g TZS:2.5g SZH:21.0g CK:20.5g FH:8.5g SÓ:0.3g Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:7.8g FH:0.7g SÓ:0.0g
Tízórai	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	Gesztenyerúd EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g 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	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	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
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:287.5kcal ZS:15.2g TZS:2.9g SZH:17.5g CK:2.4g FH:17.5g SÓ:1.9g Túrótöltelékes gombóc (1;7;) EN:499.4kcal ZS:8.4g TZS:2.0g SZH:91.3g CK:50.1g FH:14.0g SÓ:1.3g 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	Zöldborsóleves (1;) EN:122.2kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:18.8g CK:0.5g FH:5.8g SÓ:0.8g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Sült Csirke comb ketchupos EN:355.7kcal ZS:27.0g TZS:8.5g SZH:3.4g CK:2.0g FH:23.3g SÓ:2.6g 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	Libacsontleves (1;3;9;) EN:226.2kcal ZS:16.0g TZS:2.0g SZH:11.8g CK:1.9g FH:7.1g 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 Fejlett babfőzelék (1;7;) EN:556.4kcal ZS:15.8g TZS:6.0g SZH:69.8g CK:25.7g FH:22.8g SÓ:1.2g Vagdalt pogácsa - baromfi (1;3;6;8;11;) EN:261.3kcal ZS:23.7g TZS:3.7g SZH:2.5g CK:0.2g 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	Karfiolleves zöldséges (1;) EN:107.5kcal ZS:7.1g TZS:0.9g SZH:7.8g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.8g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Magyaros csirkemáj (1;) EN:330.1kcal ZS:23.4g TZS:3.7g SZH:10.1g CK:0.8g FH:18.2g SÓ:1.3g Főtt burgonya (12;) EN:222.2kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:43.5g CK:0.0g FH:5.9g SÓ:1.0g Almás céklasaláta EN:66.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:11.9g FH:1.2g SÓ:0.3g	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	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:287.5kcal ZS:15.2g TZS:2.9g SZH:17.5g CK:2.4g FH:17.5g SÓ:1.9g 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 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	Zöldborsóleves (1;) EN:122.2kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:18.8g CK:0.5g FH:5.8g SÓ:0.8g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Rakottburgonya kolbásszal (1;3;7;) EN:841.2kcal ZS:55.5g TZS:22.2g SZH:51.6g CK:4.9g FH:30.5g SÓ:3.0g	Libacsontleves (1;3;9;) EN:226.2kcal ZS:16.0g TZS:2.0g SZH:11.8g CK:1.9g FH:7.1g 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 Húsgombóc sertéshússal (3;) EN:279.4kcal ZS:14.0g TZS:4.9g SZH:23.3g CK:0.0g FH:15.4g SÓ:0.6g Sóskamártás (1;7;) EN:195.7kcal ZS:7.7g TZS:2.0g SZH:26.5g CK:22.5g FH:3.3g SÓ:1.2g Főtt burgonya (12;) EN:222.2kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:43.5g CK:0.0g FH:5.9g SÓ:1.0g	Karfiolleves zöldséges (1;) EN:107.5kcal ZS:7.1g TZS:0.9g SZH:7.8g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.8g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Csirkepaprikás (1;7;12;) EN:395.6kcal ZS:31.9g TZS:9.1g SZH:10.2g CK:1.5g 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	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 Csicseriborsós rizottó szárnyas hússal (9;) EN:568.3kcal ZS:32.7g TZS:4.5g SZH:42.9g CK:1.2g FH:23.6g SÓ:1.2g Csemege uborka (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:1.5g FH:0.5g SÓ:1.2g
Uzsonna	Sertés párizsi EN:103.5kcal ZS:9.0g TZS:3.6g SZH:1.1g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Sajtkrém natúr (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Libazsír (7;) EN:92.1kcal ZS:9.9g TZS:3.2g FH: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	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	

Gasztvital	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
Uzsonna	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:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g		Lilahagyma EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g		
Vacsora	Töltött paprika (sertéshúsból) (1;3;) EN:331.5kcal ZS:10.3g TZS:3.1g SZH:45.5g CK:6.0g FH:13.6g SÓ:1.8g 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	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 Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	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	Zala felvágott 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 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 Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	

Gasztvital	Hétfő 11.16	Kedd 11.17	Szerda 11.18	Csütörtök 11.19	Péntek 11.20
Reggeli	Gyümölcsös tea (12;) EN:50.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Natúr vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g 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	Citromos tea (12;) EN:50.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.5g CK:12.1g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g 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 Sajttal-sonkával töltött rúd (1;3;7;) EN:322.2kcal ZS:16.2g TZS:7.4g SZH:36.0g CK:4.4g FH:8.8g SÓ:1.5g	Kakaó (7;) EN:148.5kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:18.2g CK:17.6g FH:7.0g 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 zsemle vizes (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	Citromos tea (12;) EN:50.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.5g CK:12.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Tojáskrém (3;7;10;) EN:74.6kcal ZS:7.0g TZS:3.1g SZH:0.3g CK:0.3g FH:2.4g 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 Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
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	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	Puszedli (1;3;) EN:3500.0kcal ZS:15.0g TZS:5.0g SZH:780.0g CK:530.0g FH:46.0g SÓ:0.3g	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	Zabszelet (1;) EN:229.0kcal ZS:9.8g TZS:4.5g SZH:28.7g CK:7.8g FH:6.0g SÓ:0.4g
Ebéd	Babgulyás sertéshúsból (9;) EN:321.2kcal ZS:15.2g TZS:4.1g SZH:23.3g CK:2.5g FH:18.9g SÓ:1.6g 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 Reszelt sajt (7;) EN:86.8kcal ZS:6.8g TZS:4.3g SZH:0.5g CK:0.5g FH:6.5g SÓ:0.3g 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	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 Mexikói szárnyastokány (1;) EN:203.3kcal ZS:9.3g TZS:1.7g SZH:11.5g CK:0.5g FH:18.5g SÓ:2.8g Párolt rizs EN:463.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.9g	Köménymagos rántottleves (1;) EN:90.2kcal ZS:6.6g TZS:0.7g SZH:6.7g CK:0.1g FH:1.0g SÓ:0.7g Píritott zsemlekocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Pásztorbulgur sertéshússal (1;12;) EN:882.3kcal ZS:55.2g TZS:15.1g SZH:64.6g CK:2.4g FH:27.9g SÓ:2.5g Cékla saláta- saját EN:116.9kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:27.7g CK:21.9g FH:1.7g SÓ:1.3g	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;) EN:160.4kcal ZS:7.8g TZS:2.5g SZH:18.4g CK:1.7g FH:4.0g SÓ:1.1g Burgonyafőzelék (1;7;) EN:310.4kcal ZS:12.3g TZS:3.5g SZH:42.5g CK:3.2g FH:5.1g SÓ:1.0g Csirkepörkölt (1;) EN:214.9kcal ZS:13.1g TZS:2.1g SZH:3.9g CK:0.8g 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 Gesztenyerúd EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	FokhagymakréMLEves (1;7;) EN:194.0kcal ZS:13.5g TZS:3.7g SZH:13.5g CK:0.5g FH:3.9g SÓ:2.0g 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 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 Rizs-tricolor EN:615.5kcal ZS:13.8g TZS:1.6g SZH:108.7g CK:0.6g FH:14.6g SÓ:1.8g majonéz (3;10;) EN:205.0kcal ZS:19.4g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:3.5g FH:0.5g SÓ:0.8g
Ebéd B	Babgulyás sertéshúsból (9;) EN:321.2kcal ZS:15.2g TZS:4.1g SZH:23.3g CK:2.5g FH:18.9g SÓ:1.6g Rizsfelfújt (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 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	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 Bugaci rakottkáposzta sertéshúsból (7;12;) EN:734.7kcal ZS:51.9g TZS:18.0g SZH:41.5g CK:5.3g 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	Köménymagos rántottleves (1;) EN:90.2kcal ZS:6.6g TZS:0.7g SZH:6.7g CK:0.1g FH:1.0g SÓ:0.7g Píritott zsemlekocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Bakonyi sertésragu (1;7;) EN:497.0kcal ZS:37.7g TZS:10.8g SZH:17.2g CK:1.5g FH:18.7g SÓ:2.1g Galuska (1;3;) EN:492.9kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:85.2g CK:0.0g FH:12.2g SÓ:2.5g	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;) EN:160.4kcal ZS:7.8g TZS:2.5g SZH:18.4g CK:1.7g FH:4.0g SÓ:1.1g Sült hurka (1;6;7;9;10;) EN:172.8kcal ZS:12.0g TZS:0.5g SZH:2.7g FH:9.5g Hagymás burgonya (12;) EN:348.3kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:60.1g CK:0.6g FH:8.2g SÓ:3.0g Párolt lilakáposzta EN:167.9kcal ZS:8.8g TZS:0.9g SZH:17.8g CK:4.5g FH:3.7g 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	FokhagymakréMLEves (1;7;) EN:194.0kcal ZS:13.5g TZS:3.7g SZH:13.5g CK:0.5g FH:3.9g SÓ:2.0g 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 Sajtos csirkemell (1;3;7;) EN:171.0kcal ZS:7.6g TZS:3.5g SZH:4.7g CK:1.8g FH:19.9g SÓ:1.6g Rizs-tricolor EN:615.5kcal ZS:13.8g TZS:1.6g SZH:108.7g CK:0.6g FH:14.6g SÓ:1.8g majonéz (3;10;) EN:205.0kcal ZS:19.4g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:3.5g FH:0.5g SÓ:0.8g

	Hétfő 11.16	Kedd 11.17	Szerda 11.18	Csütörtök 11.19	Péntek 11.20
Uzsonna	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 Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Kolbászkрем (7;) EN:145.2kcal ZS:12.8g TZS:6.1g SZH:0.7g CK:0.7g FH:6.4g SÓ:0.5g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	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 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 Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Szerelmes levél (1;6;7;) EN:364.0kcal ZS:16.0g TZS:7.2g SZH:46.0g CK:8.2g FH:7.1g SÓ:1.1g Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:7.8g FH:0.7g SÓ:0.0g	
Vacsora	Hawaii csirkemell (1;7;) EN:189.4kcal ZS:6.3g TZS:3.0g SZH:12.9g CK:7.7g FH:19.3g SÓ:1.2g Burgonyapüré - R (7;) EN:297.0kcal ZS:10.4g TZS:4.8g SZH:42.6g CK:4.6g FH:5.6g SÓ:1.7g	Reszelt sajt (7;) EN:86.8kcal ZS:6.8g TZS:4.3g SZH:0.5g CK:0.5g FH:6.5g 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 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	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	Túrókrém pritaminpaprikás (7;) EN:132.6kcal ZS:13.0g TZS:6.4g SZH:1.2g CK:0.9g FH:2.9g 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:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	

Gasztvital	Hétfő 11.23	Kedd 11.24	Szerda 11.25	Csütörtök 11.26	Péntek 11.27
Reggeli	Citromos tea (12;) EN:50.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.5g CK:12.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Magyaros vajkrém (7;) EN:40.9kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:8.3g CK:0.1g FH:0.4g 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 Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g 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 Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Gyümölcsös tea (12;) EN:50.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.1g FH:0.0g 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 (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	Citromos tea (12;) EN:50.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.5g CK:12.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Vaniliás 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	Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g 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 kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Tízórai	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	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	Korpotit keksz (1;12;) EN:225.0kcal ZS:6.5g TZS:2.7g SZH:34.8g CK:2.3g FH:5.3g SÓ:0.5g	Narancs EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.5g CK:6.5g FH:0.6g SÓ:0.0g
Ebéd	Tejfölös burgonyaleves kolbásszal (1;7;) EN:450.3kcal ZS:27.3g TZS:13.3g SZH:33.7g CK:12.4g FH:15.4g SÓ:2.0g Tészta köret (1;) EN:516.4kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g Mákszórat EN:160.3kcal ZS:8.6g TZS:1.1g SZH:15.4g CK:10.7g FH:4.7g 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	Daragaluskaleves (1;3;9;) EN:145.6kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:19.3g CK:1.6g FH:3.8g SÓ:2.0g Paradicsomos káposzta (1;) EN:297.0kcal ZS:9.7g TZS:1.1g SZH:45.7g CK:20.1g FH:5.5g SÓ:1.1g Csirkepörkölt (1;) EN:214.9kcal ZS:13.1g TZS:2.1g SZH:3.9g CK:0.8g 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	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 Ízes pulykatokány (1;12;) EN:208.5kcal ZS:12.3g TZS:2.0g SZH:6.5g CK:1.0g FH:17.5g SÓ:1.5g 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	Erőleves (1;9;) EN:136.2kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:21.7g CK:3.5g 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 Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;) EN:218.5kcal ZS:12.2g TZS:2.9g SZH:7.1g CK:0.9g FH:18.7g SÓ:1.2g Sóskamártás (1;7;) EN:195.7kcal ZS:7.7g TZS:2.0g SZH:26.5g CK:22.5g FH:3.3g SÓ:1.2g 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:0.2g 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 Pincepörkölt sertéshússal (12;) EN:493.5kcal ZS:23.0g TZS:4.0g SZH:41.1g CK:0.1g FH:24.7g SÓ:2.2g Vegyesvágott savanyú - R EN:57.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:12.1g CK:6.8g FH:1.6g SÓ:0.6g Piskóta tekerecs (1;3;) EN:202.8kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:43.9g CK:32.6g FH:2.8g SÓ:0.2g 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
Ebéd B	Tejfölös burgonyaleves kolbásszal (1;7;) EN:450.3kcal ZS:27.3g TZS:13.3g SZH:33.7g CK:12.4g FH:15.4g SÓ:2.0g 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 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	Daragaluskaleves (1;3;9;) EN:145.6kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:19.3g CK:1.6g FH:3.8g SÓ:2.0g Vadas szárnyas tokány (1;7;10;) EN:195.0kcal ZS:10.0g TZS:3.4g SZH:7.7g CK:4.4g FH:18.0g SÓ:1.3g Bulgur (1;7;) EN:212.3kcal ZS:7.1g TZS:1.8g SZH:30.2g CK:0.9g FH:5.4g SÓ:0.6g	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 Stefánia vagdalt (1;3;6;8;11;) EN:217.8kcal ZS:15.1g TZS:4.4g SZH:4.4g CK:0.4g FH:14.8g SÓ:1.2g Burgonyapüré (7;) EN:295.1kcal ZS:10.4g TZS:4.8g SZH:42.2g CK:4.6g FH:5.6g SÓ:1.7g Uborkasaláta EN:36.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.9g CK:6.8g FH:0.7g SÓ:0.8g	Erőleves (1;9;) EN:136.2kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:21.7g CK:3.5g 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 Töltött paprika (sertéshúsból) (1;3;) EN:331.5kcal ZS:10.3g TZS:3.1g SZH:45.5g CK:6.0g 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	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:270.1kcal ZS:11.2g TZS:2.3g SZH:28.7g CK:0.2g 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 Lasagne (1;7;) EN:632.0kcal ZS:21.2g TZS:10.0g SZH:74.5g CK:8.1g FH:35.1g SÓ:1.4g Piskóta tekerecs (1;3;) EN:202.8kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:43.9g CK:32.6g FH:2.8g SÓ:0.2g

Gasztvital	Hétfő 11.23	Kedd 11.24	Szerda 11.25	Csütörtök 11.26	Péntek 11.27
Uzsonna	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	Lapka sajt (7;) EN:113.6kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:1.3g CK:1.3g FH:6.0g SÓ:0.9g 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 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 Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Pizzás csiga (1;3;7;) EN:529.2kcal ZS:21.0g TZS:8.1g SZH:64.1g CK:9.0g FH:19.5g SÓ:1.9g Banán EN:105.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.2g CK:15.0g FH:1.3g SÓ:0.0g	
Vacsora	Húsgombóc sertéshússal (3;) EN:279.4kcal ZS:14.0g TZS:4.9g SZH:23.3g CK:0.0g FH:15.4g SÓ:0.6g Paradicsommártás (1;9;) EN:224.3kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:45.3g CK:0.1g FH:7.4g 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	Tepertőkrém (7;10;) EN:365.8kcal ZS:34.5g TZS:14.6g SZH:1.1g CK:1.1g FH:5.2g 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 Lilahagyma EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	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	Trappista sajt (7;) EN:168.5kcal ZS:13.0g TZS:8.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:12.8g 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 Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	

ÉTLAP		Középiskola K.ISK				49.hét 2026.11.30.-2026.12.06.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu							
Gasztvital		Hétfő 11.30	Kedd 12.01	Szerda 12.02	Csütörtök 12.03	Péntek 12.04	
Reggeli	Gyümölcsös tea (12;) EN:50.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Lapka sajt (7;) EN:113.6kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:1.3g CK:1.3g FH:6.0g SÓ:0.9g 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	Citromos tea (12;) EN:50.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.5g CK:12.1g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Tej (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g Sajtos pogácsa (1;3;6;7;) EN:216.3kcal ZS:14.8g TZS:3.0g SZH:22.6g CK:0.7g FH:6.0g SÓ:0.6g	Gyümölcsös tea (12;) EN:50.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.1g FH:0.0g 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 zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Gyümölcs joghurt (7;) EN:155.0kcal ZS:4.0g TZS:2.5g SZH:21.0g CK:20.5g FH:8.5g 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	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	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	Gesztenyerúd EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Kiwi EN:520.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:113.0g CK:60.0g FH:10.0g SÓ:0.0g		
Ebéd	Bakonyi betyárleves (1;7;) EN:292.2kcal ZS:14.7g TZS:6.9g SZH:17.5g CK:3.9g FH:19.9g SÓ:2.2g Tészta köret (1;) EN:516.4kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g Dejős szórát (1;) EN:194.0kcal ZS:6.3g TZS:0.5g SZH:27.8g CK:20.4g FH:5.5g SÓ:0.0g Narancs EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.5g CK:6.5g FH:0.6g 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:2.8g 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 Sertéssült apró (1;) EN:445.5kcal ZS:28.2g TZS:6.6g SZH:7.1g CK:0.2g FH:38.1g SÓ:0.9g Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:209.9kcal ZS:4.8g TZS:3.0g SZH:38.9g CK:28.5g FH:1.8g SÓ:0.8g Főtt burgonya (12;) EN:222.2kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:43.5g CK:0.0g FH:5.9g SÓ:1.0g	Paradicsomleves (1;9;) EN:454.4kcal ZS:19.0g TZS:2.1g SZH:66.2g CK:41.5g FH:4.3g SÓ:0.7g Rizshús sertéshússal EN:648.7kcal ZS:26.7g TZS:4.5g SZH:74.0g CK:0.7g FH:28.4g SÓ:2.0g Csemege uborka (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:1.5g FH:0.5g SÓ:1.2g	Zöldségleves (9;12;) EN:55.6kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:8.2g CK:2.7g 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 Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:499.2kcal ZS:15.2g TZS:4.2g SZH:57.5g CK:5.1g FH:24.0g SÓ:2.7g Pulykapörkölt (12;) EN:167.4kcal ZS:8.6g TZS:1.7g SZH:3.0g CK:1.0g FH:19.1g 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	Brokkoli krémleves napraforgó és lenmaggal (1;7;) EN:346.6kcal ZS:25.0g TZS:11.5g SZH:19.9g CK:3.1g FH:8.4g SÓ:0.5g Panírozott dínó szelet (1;) EN:152.8kcal ZS:7.2g TZS:1.6g SZH:15.0g CK:0.5g FH:6.2g SÓ:0.8g Rizi-bizi EN:330.8kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:57.2g CK:0.0g FH:8.7g SÓ:0.9g Cékla saláta- saját EN:116.9kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:27.7g CK:21.9g FH:1.7g SÓ:1.3g		
Ebéd B	Bakonyi betyárleves (1;7;) EN:292.2kcal ZS:14.7g TZS:6.9g SZH:17.5g CK:3.9g FH:19.9g SÓ:2.2g Gombapörkölt (1;) EN:195.6kcal ZS:13.9g TZS:1.5g SZH:10.1g CK:1.0g FH:7.5g SÓ:3.0g Galuska (1;3;) EN:492.9kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:85.2g CK:0.0g FH:12.2g SÓ:2.5g Narancs EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.5g CK:6.5g FH:0.6g SÓ:0.0g	Orjaleves (9;) EN:64.6kcal ZS:2.1g TZS:0.6g SZH:7.3g CK:2.8g 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 Rácz zöldbab sertéshússal (1;7;12;) EN:634.0kcal ZS:48.8g TZS:13.2g SZH:27.2g CK:4.6g 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	Paradicsomleves (1;9;) EN:454.4kcal ZS:19.0g TZS:2.1g SZH:66.2g CK:41.5g FH:4.3g SÓ:0.7g Natúr csirkemell (7;) EN:131.6kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:19.2g SÓ:1.4g 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 Bulgur (1;) EN:417.5kcal ZS:13.3g TZS:3.3g SZH:60.5g CK:1.9g FH:10.9g SÓ:1.1g	Zöldségleves (9;12;) EN:55.6kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:8.2g CK:2.7g 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 Rakott kelkáposzta sertéshússal (1;7;12;) EN:467.8kcal ZS:20.2g TZS:5.6g SZH:39.0g CK:1.0g FH:30.2g 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	Brokkoli krémleves napraforgó és lenmaggal (1;7;) EN:346.6kcal ZS:25.0g TZS:11.5g SZH:19.9g CK:3.1g FH:8.4g SÓ:0.5g 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 Cékla saláta- saját EN:116.9kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:27.7g CK:21.9g FH:1.7g SÓ:1.3g		
Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.							
Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)				Lapszám: 1 / 2		Nyomtatva: 2026.10.20. 10:48	

Gasztvital	Hétfő 11.30	Kedd 12.01	Szerda 12.02	Csütörtök 12.03	Péntek 12.04
Ebéd B	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	
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 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 Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Kolbászkрем (7;) EN:145.2kcal ZS:12.8g TZS:6.1g SZH:0.7g CK:0.7g FH:6.4g SÓ:0.5g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Magyaros sajtkрем (7;) EN:162.1kcal ZS:16.2g TZS:8.3g SZH:0.1g CK:0.0g FH:4.3g 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 Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	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 Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	
Vacsora	Paprikásburgonya kolbásszal (12;) EN:694.0kcal ZS:50.6g TZS:11.7g SZH:41.5g CK:1.2g FH:14.3g SÓ:2.7g 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	Olasz felvágott EN:106.2kcal ZS:9.0g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.0g FH:5.4g SÓ:1.0g 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 Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g 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	Csikós csirke tokány (1;7;) EN:312.1kcal ZS:21.5g TZS:6.6g SZH:7.3g CK:1.6g FH:20.2g 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	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 Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	