

Gasztvital	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
Tízórai	Citromos tea (12;) EN:25.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Gépsonka EN:29.3kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:0.8g CK:0.1g FH:4.0g SÓ:0.6g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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 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:25.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tonhalkrém (4;7;) EN:82.5kcal ZS:7.5g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Kakaó (7;) EN:87.9kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:11.1g CK:10.7g FH:4.0g SÓ:0.1g Petrezselymes tojáskrém (3;7;10;) EN:47.9kcal ZS:3.9g TZS:1.2g SZH:1.2g CK:0.5g FH:1.7g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.4g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Citromos tea (12;) EN:25.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.1g 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:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd	Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12;) EN:187.0kcal ZS:9.8g TZS:3.0g SZH:13.0g CK:1.6g FH:10.4g SÓ:0.9g Almás krockett (1;7;) EN:390.5kcal ZS:8.4g TZS:3.0g SZH:69.0g CK:27.0g FH:7.4g SÓ:1.5g Porcukor EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:89.7kcal ZS:6.6g TZS:0.9g SZH:5.4g CK:0.2g FH:2.0g SÓ:0.7g Zöldséges pulykarakottás rizzsel (1;7;12;) EN:548.9kcal ZS:34.6g TZS:10.2g SZH:41.2g CK:2.6g FH:16.1g SÓ:2.0g	Meggyleves (1;7;12;) EN:192.5kcal ZS:6.0g TZS:3.6g SZH:35.4g CK:26.4g FH:3.2g SÓ:0.4g Tarhonyás hús pulykahússal (1;12;) EN:490.1kcal ZS:21.6g TZS:3.0g SZH:52.0g CK:3.0g FH:21.2g SÓ:1.9g Vegyesvágott savanyú - R EN:36.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.7g CK:4.5g FH:1.0g SÓ:0.4g	Zöldséges fehérbableves (1;9;) EN:78.7kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:10.9g CK:1.6g FH:3.2g SÓ:0.8g Panírozott dínó szelet (1;) EN:164.5kcal ZS:7.7g TZS:1.7g SZH:16.1g CK:0.6g FH:6.7g SÓ:0.9g Sütőtökös rizs EN:541.6kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:41.2g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:1.5g 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:232.2kcal ZS:18.2g TZS:4.4g SZH:12.3g CK:1.4g FH:4.6g SÓ:0.9g 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:180.7kcal ZS:10.5g TZS:2.2g SZH:6.9g CK:0.9g FH:13.6g SÓ:0.8g Főtt burgonya (12;) EN:178.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:35.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.5g Csemege uborka (10;) EN:6.5kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.9g FH:0.3g SÓ:0.8g
Uzsonna	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.5g FH:0.2g SÓ:0.0g	Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:72.2kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:1.5g CK:1.1g FH:4.3g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:69.7kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Tavaszi felvágott EN:69.3kcal ZS:6.0g TZS:2.5g SZH:0.8g CK:0.2g FH:3.0g SÓ:0.6g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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	Epres Vaníliás péksütemény (1;7;) EN:180.5kcal ZS:6.5g TZS:3.1g SZH:27.0g CK:11.5g FH:2.8g SÓ:0.4g

Gasztvital	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
Tízórai	Gyümölcsös tea (12;) EN:25.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Magyaros vajkrém (7;) EN:27.3kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:5.5g CK:0.1g FH:0.3g 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:51.7kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.9g SÓ:22.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Karamellás tej (7;) EN:110.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:19.6g CK:19.6g FH:2.9g SÓ:0.0g 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	Citromos tea (12;) EN:25.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Tea vaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Áfonya lekvár EN:25.4kcal SZH:6.0g CK:5.2g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	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
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:196.7kcal ZS:9.9g TZS:1.9g SZH:12.5g CK:2.4g FH:12.6g SÓ:1.2g Tejberizs (7;) EN:130.7kcal ZS:2.8g TZS:1.6g SZH:20.2g CK:8.0g FH:4.6g SÓ:0.4g 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:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g 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	Zöldborsóleves (1;) EN:82.7kcal ZS:1.7g TZS:0.2g SZH:12.8g CK:0.3g FH:3.9g SÓ:0.5g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g Sült Csirke comb ketchupos EN:174.5kcal ZS:13.3g TZS:4.1g SZH:2.2g CK:1.3g FH:10.8g SÓ:1.7g Párolt rizs EN:394.1kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:69.8g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:0.6g Csemege uborka (10;) EN:6.5kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.9g FH:0.3g SÓ:0.8g	Libacsontleves (1;3;9;) EN:169.3kcal ZS:12.0g TZS:1.5g SZH:8.8g CK:1.4g FH:5.3g 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 Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:482.2kcal ZS:16.9g TZS:5.6g SZH:49.7g CK:11.6g FH:21.8g SÓ:0.9g Sült debreceni EN:197.2kcal ZS:19.0g TZS:5.7g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.1g SÓ:1.1g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Karfiolleves zöldséges (1;) EN:79.8kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:5.7g CK:0.8g FH:2.2g SÓ:0.6g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g Magyaros csirkemáj (1;) EN:190.8kcal ZS:12.7g TZS:2.1g SZH:5.6g CK:0.6g FH:12.6g SÓ:0.9g Főtt burgonya (12;) EN:178.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:35.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.5g Almás céklasaláta EN:41.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.5g CK:7.6g FH:0.7g SÓ:0.2g	Tökmagos Süttőtökrémleves (1;7;) EN:117.0kcal ZS:2.8g TZS:1.2g SZH:20.0g CK:11.0g FH:2.3g SÓ:0.7g Sertéshúsos tonhalas tészta (1;4;) EN:586.4kcal ZS:24.4g TZS:4.8g SZH:59.1g CK:6.5g FH:24.1g SÓ:2.9g Sajtszórat (7;) EN:52.0kcal ZS:4.0g TZS:2.5g SZH:0.3g CK:0.3g FH:3.9g SÓ:0.2g
Uzsonna	Sertés párizsi EN:57.5kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.6g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.5g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Sajtkrém natúr (7;) EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.3g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.5g FH:0.2g SÓ:0.0g	Libazsír (7;) EN:46.1kcal ZS:5.0g TZS:1.6g FH:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Zala felvágott EN:60.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.6g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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 Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.4g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Kakaócsiga (1;3;7;) EN:214.1kcal ZS:7.1g TZS:2.2g SZH:32.0g CK:10.5g FH:4.5g 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

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda ÓVODA		47.hét 2026.11.16.-2026.11.22.	
Gasztvital		Hétfő 11.16	Kedd 11.17	Szerda 11.18	Csütörtök 11.19	Péntek 11.20	
Tízórai	Gyümölcsös tea (12;) EN:25.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Natúr vajkrém (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g 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	Citromos tea (12;) EN:25.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.1g 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:3.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.4g CK:0.0g FH:0.2g 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:87.9kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:11.1g CK:10.7g FH:4.0g SÓ:0.1g Tea vaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g zsemle vizes (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.5g FH:0.2g SÓ:0.0g	Gyümölcsös tea (12;) EN:25.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tojáskrém (3;7;10;) EN:49.7kcal ZS:4.7g TZS:2.0g SZH:0.2g CK:0.2g FH:1.6g 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 Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g		
Ebéd	Babgulyás sertéshúsból (9;) EN:240.9kcal ZS:11.4g TZS:3.0g SZH:17.4g CK:1.9g FH:14.2g SÓ:1.2g Spagetti (1;) EN:310.9kcal ZS:8.1g TZS:1.1g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:1.3g Tejföl (7;) EN:32.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.0g Reszelt sajt (7;) EN:52.0kcal ZS:4.0g TZS:2.5g SZH:0.3g CK:0.3g FH:3.9g SÓ:0.2g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g 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	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:201.7kcal ZS:2.2g TZS:1.4g SZH:41.8g CK:21.6g FH:2.4g SÓ:0.0g Mexikói szárnyastokány (1;) EN:131.5kcal ZS:6.1g TZS:1.1g SZH:7.4g CK:0.3g FH:11.8g SÓ:1.9g Párolt rizs EN:394.1kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:69.8g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:0.6g	Köménymagos rántottleves (1;) EN:82.5kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:5.1g CK:0.1g FH:0.7g SÓ:0.5g Pirított 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:514.4kcal ZS:31.2g TZS:8.8g SZH:37.9g CK:1.4g FH:18.0g SÓ:1.5g Cékla saláta- saját EN:77.9kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:18.5g CK:14.6g FH:1.1g SÓ:0.9g	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;) EN:155.1kcal ZS:7.3g TZS:2.0g SZH:18.4g CK:1.5g FH:3.7g SÓ:0.8g Burgonyafőzelék (1;7;) EN:199.1kcal ZS:8.2g TZS:2.3g SZH:26.8g CK:2.1g FH:3.2g SÓ:0.7g Csirkepörkölt (1;) EN:168.8kcal ZS:10.2g TZS:1.6g SZH:5.5g CK:0.6g FH:13.3g SÓ:0.9g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g 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:218.1kcal ZS:17.4g TZS:6.7g SZH:12.5g CK:1.0g FH:2.6g 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 100 %-os halrudacska (1;4;) EN:197.6kcal ZS:13.6g TZS:1.4g SZH:11.4g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:0.3g Rizs-tricolor EN:415.2kcal ZS:9.2g TZS:1.1g SZH:73.1g CK:0.4g FH:10.1g SÓ:1.2g majonéz (3;10;) EN:82.0kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:2.1g CK:1.4g FH:0.2g SÓ:0.3g		
Uzsonna	Csirkemell sonka EN:27.3kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.6g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Reszelt sajt (7;) EN:52.0kcal ZS:4.0g TZS:2.5g SZH:0.3g CK:0.3g FH:3.9g SÓ:0.2g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.5g FH:0.2g SÓ:0.0g	Sajtos párizsi (6;7;) EN:55.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:1.0g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.6g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Túrókrém pritaminpaprikás (7;) EN:88.4kcal ZS:8.7g TZS:4.3g SZH:0.8g CK:0.6g FH:1.9g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.4g CK:0.0g FH:0.2g 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		

	Hétfő 11.23	Kedd 11.24	Szerda 11.25	Csütörtök 11.26	Péntek 11.27
Tízórai	Citromos tea (12;) EN:25.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Magyaros vajkrém (7;) EN:27.3kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:5.5g CK:0.1g FH:0.3g 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:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g 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:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Gyümölcsös tea (12;) EN:25.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Főtt virsli (6;) EN:104.4kcal ZS:7.8g TZS:3.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.3g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g Ketchup EN:13.8kcal SZH:3.3g CK:2.4g FH:0.1g SÓ:0.4g	Citromos tea (12;) EN:25.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Vaniliás túrókrém (7;) EN:51.2kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:2.9g CK:2.9g FH:3.7g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Tejeskávé (1;7;) EN:157.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:30.9g CK:29.6g FH:3.1g SÓ:0.0g Főtt tojás (3;) EN:19.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g FH:1.7g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g
Ebéd	Tejfölös burgonyaleves kolbásszal (1;7;) EN:221.0kcal ZS:12.8g TZS:5.8g SZH:17.1g CK:3.3g FH:8.4g SÓ:1.2g Tészta köret (1;) EN:439.9kcal ZS:14.9g TZS:1.9g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.0g Mákszórat EN:182.0kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:28.6g CK:25.4g FH:3.1g SÓ:0.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g 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	Daragalus kaleves (1;3;9;) EN:125.8kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:17.1g CK:1.2g FH:3.4g SÓ:1.5g Vadas szárnyas tokány (1;7;10;) EN:146.2kcal ZS:7.5g TZS:2.5g SZH:5.8g CK:3.3g FH:13.5g SÓ:0.9g Bulgur (1;7;) EN:141.6kcal ZS:4.7g TZS:1.2g SZH:20.2g CK:0.6g FH:3.6g SÓ:0.4g	Meggyleves (1;7;12;) EN:192.5kcal ZS:6.0g TZS:3.6g SZH:35.4g CK:26.4g FH:3.2g SÓ:0.4g Ízes pulykatokány (1;12;) EN:174.4kcal ZS:11.5g TZS:1.8g SZH:4.4g CK:0.7g FH:13.0g SÓ:1.0g Petrezselymes rizs EN:297.5kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:54.3g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:1.3g Csemege uborka (10;) EN:6.5kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.9g FH:0.3g SÓ:0.8g	Erőleves (1;9;) EN:96.1kcal ZS:2.2g TZS:0.6g SZH:13.6g CK:2.9g FH:4.8g 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:0.3g Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;) EN:180.7kcal ZS:10.5g TZS:2.2g SZH:6.9g CK:0.9g FH:13.6g SÓ:0.8g Sóskamártás (1;7;) EN:130.5kcal ZS:5.1g TZS:1.0g SZH:17.7g CK:15.0g FH:2.2g SÓ:0.8g Főtt burgonya (12;) EN:178.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:35.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.5g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:180.1kcal ZS:7.5g TZS:1.5g SZH:19.1g CK:0.2g FH:7.5g 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 Pincepörkölt sertéshússal (12;) EN:329.0kcal ZS:15.3g TZS:2.7g SZH:27.4g CK:0.1g FH:16.4g SÓ:1.5g Vegyesvágott savanyú - R EN:36.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.7g CK:4.5g FH:1.0g SÓ:0.4g Piskóta tekercs (1;3;) EN:135.2kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:29.3g CK:21.8g FH:1.9g SÓ:0.1g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g
Uzsonna	Májusi felvágott (6;) EN:57.5kcal ZS:5.0g TZS:2.5g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.6g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Tepertókrém (7;10;) EN:106.6kcal ZS:10.1g TZS:3.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:1.5g SÓ:0.5g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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 Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Trappista sajt (7;) EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:0.4g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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 Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.5g FH:0.2g SÓ:0.0g	Pizzás csiga (1;3;7;) EN:380.5kcal ZS:14.9g TZS:5.9g SZH:46.2g CK:6.0g FH:14.3g SÓ:1.3g Banán EN:105.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.2g CK:15.0g FH:1.3g SÓ:0.0g

Gasztvital	Hétfő 11.30	Kedd 12.01	Szerda 12.02	Csütörtök 12.03	Péntek 12.04
Tízórai	Gyümölcsös tea (12;) EN:25.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Lapka sajt (7;) EN:85.2kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:1.0g CK:1.0g FH:4.5g SÓ:0.7g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Citromos tea (12;) EN:25.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.1g FH:0.0g SÓ:0.0g Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:72.2kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:1.5g CK:1.1g FH:4.3g 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	Tej (7;) EN:50.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.6g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.0g 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:25.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Petrezselymes tojáskrém (3;7;10;) EN:47.9kcal ZS:3.9g TZS:1.2g SZH:1.2g CK:0.5g FH:1.7g SÓ:0.3g 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: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
Ebéd	Bakonyi betyárleves (1;7;) EN:193.7kcal ZS:9.4g TZS:4.4g SZH:12.1g CK:2.7g FH:13.4g SÓ:1.6g Tészta köret (1;) EN:439.9kcal ZS:14.9g TZS:1.9g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.0g Dejós szórát (1;) EN:165.3kcal ZS:6.3g TZS:0.5g SZH:20.8g CK:13.4g FH:5.5g SÓ:0.0g Narancs EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.8g CK:5.2g FH:0.5g SÓ:0.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Orjaleves (9;) EN:60.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:5.6g CK:2.2g FH:3.7g 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:0.3g Sertéssült apró (1;) EN:273.0kcal ZS:16.4g TZS:4.3g SZH:3.3g CK:0.1g FH:26.2g SÓ:0.6g Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:170.6kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:31.9g CK:24.1g FH:1.4g SÓ:0.5g Főtt burgonya (12;) EN:178.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:35.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.5g	Paradicsomleves (1;9;) EN:230.7kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:38.6g CK:21.6g FH:3.2g SÓ:0.6g Rizeshús sertéshússal EN:419.1kcal ZS:16.2g TZS:4.0g SZH:48.0g CK:0.5g FH:19.9g SÓ:0.9g Csemege uborka (10;) EN:6.5kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.9g FH:0.3g SÓ:0.8g	Zöldségleves (9;12;) EN:37.1kcal ZS:1.2g TZS:0.1g SZH:5.5g CK:1.8g FH:1.2g 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:0.3g Rakott kelkáposzta sertéshússal (1;7;12;) EN:379.8kcal ZS:17.2g TZS:4.5g SZH:34.0g CK:0.9g FH:20.7g SÓ:1.5g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g 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:134.4kcal ZS:9.1g TZS:3.2g SZH:7.5g CK:1.3g FH:4.5g SÓ:0.3g Cornflakes-es csirkemell csíkok (1;) EN:175.3kcal ZS:9.8g TZS:1.2g SZH:13.8g CK:0.5g FH:7.8g SÓ:0.9g Rizi-bizi EN:220.6kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:38.1g CK:0.0g FH:5.8g SÓ:0.6g Cékla saláta- saját EN:77.9kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:18.5g CK:14.6g FH:1.1g SÓ:0.9g
Uzsonna	Marha párizsi EN:60.0kcal ZS:5.3g TZS:2.1g SZH:0.5g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.5g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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 Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.5g FH:0.2g SÓ:0.0g	Olasz felvágott EN:59.0kcal ZS:5.0g TZS:1.9g SZH:0.5g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Magyaros sajtkrém (7;) EN:96.0kcal ZS:9.6g TZS:4.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Kenőmájás (6;7;) EN:67.0kcal ZS:6.0g SZH:0.7g FH:2.5g SÓ:0.6g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.4g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Túrós batyu (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g 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