

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola K.ISK		23.hét 2025.06.02.-2025.06.08.	
Gasztvital		Hétfő 06.02	Kedd 06.03	Szerda 06.04	Csütörtök 06.05	Péntek 06.06	
Reggeli	Hajdu Toast lapka sajt 150g (7;) EN:91.1kcal ZS:5.6g TZS:3.8g SZH:3.0g CK:3.0g FH:7.1g SÓ:0.9g CA:215.6mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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	Főtt tojáskarika (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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 Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH: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 Vajkrém, natúr (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g CA:7.5mg Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:100.4kcal ZS:6.9g TZS:4.4g SZH:2.1g CK:1.8g FH:6.7g SÓ:0.3g CA:43.1mg 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	Egri ivóoghurt (7;) EN:105.0kcal ZS:3.1g TZS:16.3g SZH:2.5g CK:1.8g FH:15.0g SÓ:0.5g CA:125.0mg Teljeskiőrlésű 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	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg	Citromos tea (12;) EN:53.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	
	Ebéd	Csirkeraguleves (1;9;12;) EN:371.9kcal ZS:28.6g TZS:5.5g SZH:14.9g CK:0.5g FH:12.8g SÓ:1.2g Tejberizs (7;) EN:194.2kcal ZS:3.9g TZS:2.3g SZH:30.3g CK:12.0g FH:6.9g SÓ:0.6g CA:202.5mg Barackos mangós gyümölcsöntet EN:30.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.3g CK:5.1g FH:0.4g SÓ:0.0g	Csontleves (1;3;9;12;) EN:140.9kcal ZS:4.1g TZS:1.3g SZH:14.7g CK:0.3g FH:10.9g SÓ:2.3g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:591.5kcal ZS:26.2g TZS:6.6g SZH:70.8g CK:34.1g FH:14.4g SÓ:1.1g CA:111.7mg Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;) EN:461.3kcal ZS:42.4g TZS:7.4g SZH:4.4g CK:0.0g FH:14.3g SÓ:1.2g CA:0.0mg 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	Tejfölös karalábéleves (1;7;) EN:144.2kcal ZS:7.8g TZS:3.8g SZH:13.2g CK:3.7g FH:3.5g SÓ:3.0g CA:36.0mg Gyros-os csirke EN:415.3kcal ZS:38.6g TZS:6.8g SZH:0.7g CK:0.4g FH:14.8g SÓ:1.7g Főtt burgonya (12;) EN:222.1kcal ZS:0.5g SZH:43.5g FH:5.9g SÓ:1.0g Tzatziki (7;) EN:20.2kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:1.8g CK:0.2g FH:1.1g SÓ:0.6g CA:4.0mg	Paradicsomleves (1;9;12;) EN:458.4kcal ZS:19.0g TZS:2.1g SZH:66.2g CK:41.2g FH:4.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;) EN:195.8kcal ZS:9.8g TZS:2.2g SZH:7.1g CK:0.0g FH:18.3g SÓ:1.2g Zöldséges bulgur (1;) EN:470.2kcal ZS:6.7g TZS:0.5g SZH:84.7g CK:13.2g FH:16.1g SÓ:2.0g Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:270.1kcal ZS:11.2g TZS:2.3g SZH:28.7g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.5g CA:0.0mg 100 %-os halrudacska (1;4;) EN:296.4kcal ZS:20.5g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:0.5g FH:9.9g SÓ:0.5g Párolt rizs EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.9g Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	
Uzsonna	Herkules szalámi EN:193.6kcal ZS:18.0g TZS:6.8g SZH:0.4g CK:0.2g FH:7.6g SÓ:1.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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 Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g	Lekváros táska (1;6;) EN:167.0kcal ZS:8.3g TZS:3.9g SZH:26.1g CK:8.2g FH:3.1g SÓ:0.1g	Kedvenc ízek szerencseszelet (6;10;) EN:61.2kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:1.1g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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	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			
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:26.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:5.9g CK:4.0g FH:0.3g 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	Kedvenc ízek szerencseszelet (6;10;) EN:61.2kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:1.1g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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	Gombapaprikás (1;7;) EN:173.7kcal ZS:10.8g TZS:3.4g SZH:10.9g CK:0.6g FH:7.6g SÓ:2.6g CA:24.0mg Galuska (1;3;) EN:492.9kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:85.2g FH:12.2g SÓ:2.5g	Kockasajt, zöldfűszeres (7;) EN:34.7kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.1g CA:100.6mg zsemle vizes (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:53.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g Kakaós nápolyi (1;3;6;) EN:204.4kcal ZS:11.5g TZS:4.2g SZH:22.2g CK:9.5g FH:2.4g SÓ:0.2g			

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-Halak; 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 / 1

Nyomtatva: 2025.05.20. 4:13

Gasztvital	Hétfő 06.09	Kedd 06.10	Szerda 06.11	Csütörtök 06.12	Péntek 06.13
Reggeli		Vajkrém, zöldfűszeres (7;) EN:32.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:0.6g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:0.1g CA:0.0mg 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	Kedvenc ízek Pulykapárizsi füst ízesítéssel KREL EN:95.4kcal ZS:8.1g TZS:2.9g SZH:0.7g CK:0.1g FH:5.0g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH: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	Mustáros lencsekrém (10;) EN:846.3kcal ZS:7.5g TZS:1.4g SZH:116.7g CK:0.0g FH:57.2g SÓ:0.5g CA:0.0mg Lilahagyma friss 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	Abaúj kefir (7;) EN:54.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:3.8g FH:3.0g Teljeskiőrlésű 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		Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tej (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg	Citromos tea (12;) EN:53.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd		Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12;) EN:255.3kcal ZS:12.9g TZS:4.5g SZH:17.5g CK:2.0g FH:16.9g SÓ:1.4g CA:23.4mg Darásmetélt (1;) EN:593.7kcal ZS:12.0g TZS:1.6g SZH:110.0g CK:52.1g FH:9.5g SÓ:1.7g Lekvár EN:97.2kcal SZH:23.2g CK:20.4g 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 Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g	Meggyleves (1;7;) EN:290.2kcal ZS:8.6g TZS:5.2g SZH:48.3g CK:37.0g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:98.3mg Zöldborsós fokhagymás aprópecsenye EN:236.5kcal ZS:15.0g TZS:3.9g SZH:4.3g CK:0.0g FH:18.9g SÓ:1.8g CA:0.0mg Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:266.2kcal ZS:5.4g TZS:1.4g SZH:43.5g FH:5.9g SÓ:2.2g Vegyes vágott savanyúság (10;) EN:21.0kcal ZS:0.1g SZH:4.1g CK:1.9g FH:0.6g SÓ:0.9g	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN:144.3kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:19.4g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:2.0g Vadas szárnyas tokány (1;7;10;12;) EN:194.8kcal ZS:9.8g TZS:3.4g SZH:7.9g CK:2.6g FH:17.9g SÓ:1.2g CA:18.0mg Durum tészta köret (1;) EN:920.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:193.9g CK:6.8g FH:30.0g Nektarin EN:98.0kcal SZH:22.8g FH:0.8g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:299.0kcal ZS:21.4g TZS:11.0g SZH:19.1g CK:2.9g FH:6.4g SÓ:0.5g CA:57.0mg 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 magvas bundában (1;3;7;) EN:583.8kcal ZS:36.4g TZS:4.8g SZH:38.8g CK:0.8g FH:23.6g SÓ:2.0g CA:13.5mg Kukoricás rizs EN:786.6kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:62.8g CK:3.2g FH:5.5g SÓ:2.2g Uborkasaláta EN:36.2kcal ZS:0.1g SZH:8.0g CK:6.8g FH:0.7g SÓ:0.8g
Uzsonna		Pöttyös 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 CA:0.0mg	Mixxel szórt 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	Kókuszos csiga (1;6;7;) EN:227.9kcal ZS:12.4g TZS:4.5g SZH:24.4g CK:4.7g FH:4.3g SÓ:0.4g	
Vacsora		Fürdői füstölt sonka EN:140.1kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.2g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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	Zöldséges lasagne (1;7;) EN:595.4kcal ZS:19.0g TZS:9.8g SZH:81.5g CK:10.5g FH:21.3g SÓ:1.6g CA:72.0mg	Kenőmájas (6;10;) EN:126.9kcal ZS:11.6g TZS:4.6g SZH:0.1g CK:0.0g FH:6.1g SÓ:0.7g Vizes zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:53.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola K.ISK		25.hét 2025.06.16.-2025.06.22.	
Gasztvital		Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	
Reggeli	Sajtkrém natúr (7;) EN:69.6kcal ZS:6.4g TZS:4.2g SZH:0.6g CK:0.4g FH:2.4g SÓ:0.1g CA:30.0mg 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	Tojáskrém (3;7;10;) EN:69.2kcal ZS:6.3g TZS:2.3g SZH:0.3g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.4g CA:7.2mg 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 SZH:0.9g FH:0.5g	Vajkrém, natúr (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g CA:7.5mg Császárszemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Vaniliás krémtúró (7;) EN:53.9kcal ZS:1.6g TZS:1.1g SZH:7.2g CK:6.9g FH:2.7g 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	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 CA:201.3mg Teljeskiőrlésű 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	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea (12;) EN:53.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tej (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg	Citromos tea (12;) EN:53.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:267.3kcal ZS:13.2g TZS:2.3g SZH:17.6g CK:0.0g FH:16.7g SÓ:1.9g CA:0.0mg Túróstészta (1;7;) EN:536.1kcal ZS:22.2g TZS:7.4g SZH:59.3g CK:5.3g FH:21.5g SÓ:1.5g CA:58.5mg Tefjöl 20% (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g CA:36.0mg 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	Erőleves (1;9;) EN:143.4kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SZH:21.7g CK:3.4g FH:6.8g SÓ:2.1g CA:0.0mg Zöldbabfőzelék (1;7;12;) EN:187.9kcal ZS:8.1g TZS:3.6g SZH:21.8g CK:2.4g FH:5.2g SÓ:0.5g CA:30.0mg Nuggets (1;) EN:9930.0kcal ZS:110.0g TZS:23.0g SZH:240.0g CK:6.0g FH:98.0g SÓ:13.4g 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	Tejfölös burgonyaleves (1;7;12;) EN:183.3kcal ZS:4.8g TZS:3.0g SZH:28.1g CK:4.1g FH:4.0g SÓ:1.0g CA:27.0mg Édes-savanyú csirkecomb (1;6;10;) EN:224.4kcal ZS:12.9g TZS:3.3g SZH:14.6g CK:8.8g FH:11.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg Petrezselymes rizs EN:446.2kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:81.4g FH:9.8g SÓ:2.0g Maróni gesztenyerúd 20g EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Zöldborsóleves (1;) EN:114.6kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:17.0g CK:0.2g FH:5.5g SÓ:0.8g CA:0.0mg Halpaprikás (1;4;7;) EN:285.2kcal ZS:22.0g TZS:5.3g SZH:5.0g CK:0.7g FH:15.0g SÓ:1.8g CA:25.2mg Durumtészta (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g	Erdei gyümölcskrémleves (1;7;) EN:401.5kcal ZS:5.4g TZS:3.7g SZH:79.7g CK:53.8g FH:5.2g SÓ:0.6g CA:63.0mg 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 Tört burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:3.0g Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g		
	Uzsonna	Csemege turista szalámi EN:138.0kcal ZS:12.4g TZS:4.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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 Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Banán EN:157.5kcal SZH:36.3g FH:2.0g	Abaúj natúr joghurt 100g (7;) EN:55.0kcal ZS:3.0g TZS:1.9g SZH:3.8g CK:3.8g FH:3.3g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	Fahéjas csiga (1;6;) EN:210.4kcal ZS:8.5g TZS:4.0g SZH:28.6g CK:7.9g FH:3.5g SÓ:0.2g		
Vacsora	Sült debreceni EN:303.3kcal ZS:29.3g TZS:8.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:11.0g SÓ:1.8g Mustár (10;) EN:17.8kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.5g 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	Tepertőkrém (7;10;) EN:365.8kcal ZS:34.5g TZS:14.6g SZH:1.1g CK:1.1g FH:5.2g SÓ:0.8g CA:39.1mg Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Zúzapörkölt (12;) EN:191.2kcal ZS:12.2g TZS:1.6g SZH:4.3g CK:0.1g FH:14.8g SÓ:2.4g CA:0.0mg Hagymás burgonya (12;) EN:348.3kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:60.1g FH:8.2g SÓ:3.0g Fejessaláta EN:62.4kcal ZS:0.4g SZH:12.5g CK:10.0g FH:1.8g SÓ:0.7g	Tavaszi felvágott KREL EN:110.8kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:4.8g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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 friss			

Gasztvital	Hétfő 06.23	Kedd 06.24	Szerda 06.25	Csütörtök 06.26	Péntek 06.27
Reggeli	Vajkrém, magyaros (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:5.0mg 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	Petrezselymes túrókrém (7;) EN:84.7kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.7g CK:1.7g FH:6.0g SÓ:0.8g CA:47.2mg 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	Padlizsán krém KREL EN:4.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.3g 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	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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 SZH:1.6g FH:0.4g	Gyümölcsös ivójoghurt (7;) EN:16.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:2.2g CK:2.2g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:20.0mg Teljeskiőrlésű 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	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea (12;) EN:53.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tej (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd	Kelkáposztaleves virslivel (1;6;7;12;) EN:354.5kcal ZS:23.1g TZS:8.3g SZH:21.7g CK:1.2g FH:12.7g SÓ:1.9g CA:42.0mg Töltött gombóc (1;3;5;6;7;12;) EN:956.6kcal ZS:39.5g TZS:4.6g SZH:132.9g CK:22.6g FH:17.5g SÓ:6.3g 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	Orjaleves (1;9;) EN:97.7kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:12.7g CK:2.9g FH:5.1g SÓ:2.1g CA:0.0mg Sertéssült apró (1;) EN:419.5kcal ZS:25.6g TZS:5.9g SZH:7.1g CK:0.0g FH:37.7g SÓ:0.9g Burgonya féladag (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:2.0g Meggy mártás (1;7;) EN:170.7kcal ZS:1.9g TZS:1.2g SZH:35.3g CK:22.9g FH:2.1g SÓ:0.0g CA:12.7mg	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:227.9kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:41.8g CK:19.4g FH:2.7g SÓ:0.0g CA:44.3mg Sertéshúsos-halás tészta (1;4;) EN:654.6kcal ZS:27.1g TZS:5.0g SZH:74.0g CK:6.7g FH:27.0g SÓ:2.3g CA:0.0mg Sajtszórát (7;) EN:79.0kcal ZS:5.9g TZS:4.0g FH:6.5g SÓ:0.2g	Zöldséges fehérbableves (1;9;12;) EN:216.0kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:33.5g CK:2.2g FH:10.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:346.2kcal ZS:11.9g TZS:3.5g SZH:47.6g CK:1.3g FH:7.0g SÓ:1.0g CA:24.0mg Sertéspörkölt (12;) EN:224.8kcal ZS:14.9g TZS:2.6g SZH:4.3g CK:0.1g FH:17.1g SÓ:2.4g CA:0.0mg 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:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g	Karfiol krémleves (1;7;) EN:117.5kcal ZS:7.3g TZS:3.7g SZH:8.6g CK:0.8g FH:3.7g SÓ:1.0g CA:19.5mg 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 Sült csirkecombfilé apró (7;) EN:251.9kcal ZS:19.7g TZS:5.5g FH:17.5g SÓ:2.4g Sárgarépas rizs EN:337.9kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:56.9g FH:6.9g SÓ:1.0g Káposztasaláta EN:53.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:6.8g FH:1.3g SÓ:0.6g CA:0.0mg Pöttyös 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 CA:0.0mg
Uzsonna	Paprikás diákcsemege KREL EN:195.6kcal ZS:17.7g TZS:6.2g SZH:1.1g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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 Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g	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	Zöldhagymás kenőmájás (6;7;) EN:107.4kcal ZS:9.6g SZH:1.2g FH:4.0g SÓ:0.9g Fehér kenyér 1 kg (1;3;6;7;9;10;) Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	
Vacsora	Pizza sonkás (saját) (1;3;6;7;) EN:634.3kcal ZS:27.3g TZS:9.5g SZH:68.1g CK:10.8g FH:26.6g SÓ:2.9g CA:24.0mg	Főtt császárszalonna KREL EN:158.8kcal ZS:15.0g TZS:6.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:5.4g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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	Barackos csirkemell (1;3;7;) EN:361.6kcal ZS:18.8g TZS:6.4g SZH:24.9g CK:17.8g FH:22.9g SÓ:3.0g CA:89.7mg Párolt rizs EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.9g	Toust szelet EN:46.8kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:3.0g CK:0.3g FH:3.3g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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	

	Hétfő 06.23	Kedd 06.24	Szerda 06.25	Csütörtök 06.26	Péntek 06.27
Vacsora		Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g			

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola K.ISK		27.hét 2025.06.30.-2025.07.06.	
Gasztvital		Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04	
Reggeli	Tömlős sajtkrém, natúr (7;) EN:4.1kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.2g 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	Sós kalács (1;3;6;7;) EN:178.6kcal ZS:4.2g TZS:1.8g SZH:29.1g CK:1.8g FH:6.8g SÓ:0.4g	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 CA:201.3mg	Méz EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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
	Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Mustár (10;) EN:17.8kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.5g SÓ:0.4g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Teljeskiőrlésű 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	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea (12;) EN:53.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tej 1,5% (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg	Gyümölcsös tea (12;) EN:52.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea (12;) EN:53.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea (12;) EN:53.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea (12;) EN:53.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg
	Tejfölöd bableves füstölt hússal (1;7;9;) EN:400.7kcal ZS:17.4g TZS:5.9g SZH:33.9g CK:4.0g FH:22.0g SÓ:2.5g CA:12.0mg	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:118.2kcal ZS:9.1g TZS:1.3g SZH:6.2g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:172.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:33.7g CK:20.3g FH:2.3g SÓ:0.5g CA:31.6mg	Zöldségleves (1;9;12;) EN:69.7kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:11.1g CK:2.4g FH:2.2g SÓ:1.2g			
Ebéd	Durumtészta (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g	Sajtos csirkemell (1;3;7;) EN:170.0kcal ZS:7.5g TZS:3.6g SZH:4.7g CK:1.7g FH:19.9g SÓ:1.6g CA:42.9mg	Ízes sertéstokány (12;) EN:197.6kcal ZS:12.1g TZS:2.5g SZH:2.3g CK:0.1g FH:18.6g SÓ:1.5g	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 CA:42.0mg	Mustáros csirkecomb csíkok (10;) EN:124.3kcal ZS:5.1g TZS:1.4g SZH:0.4g CK:0.3g FH:17.8g SÓ:1.4g CA:0.0mg	Bulgur (1;7;) EN:430.8kcal ZS:14.5g TZS:3.4g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:1.1g	Uborkasaláta EN:36.2kcal ZS:0.1g SZH:8.0g CK:6.8g FH:0.7g SÓ:0.8g
	Mákszórat EN:160.3kcal ZS:8.6g TZS:1.1g SZH:15.4g CK:10.7g FH:4.7g	Rizs-tricolor EN:615.4kcal ZS:13.8g TZS:1.6g SZH:108.7g CK:0.6g FH:14.6g SÓ:1.8g	Tepsis burgonya (12;) EN:223.4kcal ZS:2.3g TZS:0.2g SZH:40.5g FH:5.5g SÓ:2.0g	Görögdinnye EN:58.0kcal SZH:13.0g CK:3.8g FH:1.0g			
Uzsonna	Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g	Káposztasaláta EN:53.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:6.8g FH:1.3g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Fejessaláta EN:62.4kcal ZS:0.4g SZH:12.5g CK:10.0g FH:1.8g SÓ:0.7g	Túrós táska (1;6;7;) EN:174.4kcal ZS:8.8g TZS:3.8g SZH:24.0g CK:7.6g FH:2.9g SÓ:0.1g	Túrós táska (1;6;7;) EN:174.4kcal ZS:8.8g TZS:3.8g SZH:24.0g CK:7.6g FH:2.9g SÓ:0.1g	Túrós táska (1;6;7;) EN:174.4kcal ZS:8.8g TZS:3.8g SZH:24.0g CK:7.6g FH:2.9g SÓ:0.1g	Túrós táska (1;6;7;) EN:174.4kcal ZS:8.8g TZS:3.8g SZH:24.0g CK:7.6g FH:2.9g SÓ:0.1g
	Löncshús KREL EN:72.0kcal ZS:5.6g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.4g FH:4.8g SÓ:1.0g	Abaúj kefir (7;) EN:54.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:3.8g FH:3.0g	Májusi csemege (6;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g				
Vacsora	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Tejes kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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	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	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	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
	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	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	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				
Vacsora	Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Zöldséges vagdalt sertéshúsból (1;3;) EN:389.4kcal ZS:26.1g TZS:6.7g SZH:18.9g CK:3.0g FH:18.5g SÓ:1.9g CA:0.0mg	Sötétmagvas lekváros croissant (1;6;) EN:224.3kcal ZS:9.7g TZS:4.5g SZH:31.3g CK:6.3g FH:5.0g SÓ:0.3g	Natúr sertésszelet (1;) EN:204.6kcal ZS:12.5g TZS:3.4g SZH:2.8g FH:19.2g SÓ:0.4g	Vajkrém, zöldfűszeres (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:5.0mg	Vajkrém, zöldfűszeres (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:5.0mg	Vajkrém, zöldfűszeres (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:5.0mg
	Burgonyapüré (7;12;) EN:337.2kcal ZS:9.9g TZS:4.8g SZH:48.1g CK:2.6g FH:7.8g SÓ:1.7g CA:67.5mg	Pötytös Túrós Rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Franciasaláta * (3;7;10;12;)	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	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	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	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
Vacsora	Vegyesvágott savanyú - R EN:57.8kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:12.1g CK:6.8g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Vegyesvágott savanyú - R EN:57.8kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:12.1g CK:6.8g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Vegyesvágott savanyú - R EN:57.8kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:12.1g CK:6.8g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g
	Vegyesvágott savanyú - R EN:57.8kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:12.1g CK:6.8g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Vegyesvágott savanyú - R EN:57.8kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:12.1g CK:6.8g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Vegyesvágott savanyú - R EN:57.8kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:12.1g CK:6.8g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g