

Gasztvital	Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05
Reggeli	Sajtkrém, natúr (7;) EN:71.5kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:2.5g CK:2.5g FH:1.9g SÓ:0.8g CA:258.5mg 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	Sós kalács (1;3;6;7;) EN:297.7kcal ZS:7.0g TZS:3.0g SZH:48.6g CK:2.9g FH:11.3g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	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 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 Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Méz vegyes-virág 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	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 2,8% (7;) EN:124.0kcal ZS:5.6g TZS:3.8g 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	Tej 2,8% (7;) EN:124.0kcal ZS:5.6g TZS:3.8g 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 Tejbedara (1;7;) EN:434.8kcal ZS:10.4g TZS:6.0g SZH:70.1g CK:40.0g FH:10.3g SÓ:0.6g CA:264.0mg Kakaósórárt EN:142.9kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:30.7g CK:30.0g FH:1.1g 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 Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g	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 Rácz zöldbab sertéshússal (1;7;12;) EN:634.0kcal ZS:48.7g TZS:13.2g SZH:27.2g CK:3.9g FH:24.1g SÓ:2.1g 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	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 Bácskai rizseshús (csirke) (12;) EN:609.9kcal ZS:24.5g TZS:5.5g SZH:72.2g CK:0.1g FH:24.4g SÓ:2.6g CA:0.0mg Káposztasaláta (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Zöldborsóleves (1;9;12;) EN:262.4kcal ZS:14.6g TZS:1.7g SZH:23.2g CK:0.5g FH:7.7g SÓ:0.4g 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 Sóskamártás (1;7;) EN:197.6kcal ZS:7.7g TZS:2.0g SZH:26.5g CK:22.5g FH:3.3g SÓ:1.2g CA:75.9mg Burgonya féladag (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:2.0g	Karfiol krémleves magvakkal (1;7;) EN:175.9kcal ZS:12.4g TZS:4.2g SZH:9.7g CK:1.0g FH:5.8g SÓ:1.0g CA:19.5mg 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 Sajtszórat (7;) EN:79.0kcal ZS:5.9g TZS:4.0g FH:6.5g SÓ:0.2g
Uzsonna	Tavaszi felvágott KREL 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 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	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 Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	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	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	Kenyérlángos (1;3;7;) EN:755.7kcal ZS:42.2g TZS:14.3g SZH:65.9g CK:9.3g FH:27.2g SÓ:3.1g CA:24.0mg	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 Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	Főtt virsli (6;) EN:295.8kcal ZS:22.1g TZS:9.0g SZH:0.3g CK:0.3g FH:23.8g SÓ:3.7g Ketchup EN: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	Fürdői füstölt sonka EN:210.2kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:2.3g CK:0.3g FH:6.3g SÓ:1.1g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:53.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g Jégcsapretek	

Gasztvital	Hétfő 09.08	Kedd 09.09	Szerda 09.10	Csütörtök 09.11	Péntek 09.12
Reggeli	Lenmagos vajkrém (7;) EN:123.7kcal ZS:12.1g TZS:7.5g SZH:2.0g CK:0.8g FH:1.3g SÓ:0.3g CA:16.3mg 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 Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Császárszemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Tonhalkrém (4;7;) EN:149.8kcal ZS:12.9g TZS:4.4g 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 Lilahagyma EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:5.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Kakaós kifli (1;3;7;) EN:167.0kcal ZS:3.8g TZS:0.1g SZH:5.4g CK:5.0g FH:2.9g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	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 Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g
Tízórai	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 2,8% (7;) EN:124.0kcal ZS:5.6g TZS:3.8g 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	Tej 2,8% (7;) EN:124.0kcal ZS:5.6g TZS:3.8g 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	Tejfölös 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 Nudli (1;3;) EN:561.9kcal ZS:11.1g TZS:1.0g SZH:75.5g CK:0.2g FH:11.7g SÓ:6.0g 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	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 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 (1;) EN:314.2kcal ZS:18.9g TZS:3.3g SZH:13.9g CK:0.0g FH:20.5g SÓ:2.2g 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	Paradisomleves (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 Tarhonyás hús pulykahússal (1;12;) EN:599.9kcal ZS:27.2g TZS:3.9g SZH:59.9g CK:2.9g FH:27.9g SÓ:2.8g CA:0.0mg Mongol saláta (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	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 Csikós tokány (1;7;) EN:312.1kcal ZS:21.6g TZS:7.1g SZH:6.9g CK:0.7g FH:19.8g SÓ:1.6g CA:26.7mg Párolt rizs EN:463.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g	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 Rántott borda (1;3;) EN:574.0kcal ZS:38.6g TZS:6.2g SZH:33.6g CK:0.2g FH:21.7g SÓ:2.2g Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:266.2kcal ZS:5.4g TZS:1.4g SZH:43.5g FH:5.9g SÓ:2.2g Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g
Uzsonna	Sajtos sertés párizsi (6;7;) EN:99.9kcal ZS:8.1g TZS:3.1g SZH:1.8g CK:0.6g FH:5.0g 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	Kenőmájas (6;10;) EN:126.9kcal ZS:11.6g TZS:4.6g SZH:0.1g CK:0.0g FH:6.1g SÓ:0.7g 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	Csemege turista szalámi EN:69.0kcal ZS:6.2g TZS:2.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:53.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g	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	Csicseriborsós szárnyas rizseshús (9;12;) EN:568.3kcal ZS:32.7g TZS:4.5g SZH:43.0g CK:0.5g FH:23.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Főtt császárszalonna KREL EN:158.8kcal ZS:15.0g TZS:6.0g SZH:0.5g CK:0.2g FH:5.4g SÓ:0.9g Zöldhagyma EN:3.8kcal ZS:0.0g SZH:0.1g FH:0.2g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Bugaci rakottkáposzta sertéshúsból (7;12;) EN:734.7kcal ZS:51.9g TZS:18.0g SZH:41.4g CK:4.8g FH:17.3g SÓ:5.2g 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	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	

Gasztvital	Hétfő 09.15	Kedd 09.16	Szerda 09.17	Csütörtök 09.18	Péntek 09.19
Reggeli	Ementáli lapka sajt 150g (7;) 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 Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Fahéjas kalács (1;3;6;7;) EN:298.1kcal ZS:7.4g TZS:3.0g SZH:52.0g CK:9.0g FH:8.3g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	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 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 SZH:1.6g FH:0.4g	Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g 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	Natúr joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.0g CA:180.0mg 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 Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g
Tízórai	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 2,8% (7;) EN:124.0kcal ZS:5.6g TZS:3.8g 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	Tej 2,8% (7;) EN:124.0kcal ZS:5.6g TZS:3.8g 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	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 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	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 Paradicsommártás (1;9;) EN:224.3kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:45.3g CK:0.1g FH:7.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg Burgonya féladag (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:2.0g	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 Sült csirkecomb ketchupos EN:218.7kcal ZS:9.1g TZS:2.3g SZH:4.4g CK:3.2g FH:27.5g SÓ:2.8g CA:0.0mg Petrezselymes rizs EN:446.2kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:81.4g FH:9.8g SÓ:2.0g	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12;) EN:159.3kcal ZS:7.8g TZS:2.5g SZH:18.3g CK:1.2g FH:3.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg Chillisbab serréshúsból (1;12;) EN:691.0kcal ZS:47.4g TZS:11.6g SZH:40.9g CK:4.6g FH:22.1g SÓ:2.9g 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 Görögdinnye EN:58.0kcal SZH:13.0g CK:3.8g FH:1.0g	Brokkoli krémleves magvakkal (1;7;) EN:328.5kcal ZS:23.8g TZS:11.3g SZH:19.9g CK:2.9g FH:7.4g SÓ:0.5g CA:57.0mg 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 Kukoricás rizs EN:786.6kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:62.8g CK:3.2g FH:5.5g SÓ:2.2g Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g
Uzsonna	Olasz felvágott KREL EN:94.4kcal ZS:8.0g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:4.8g 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	Túrókrém pritaminpaprikás (7;) EN:131.6kcal ZS:13.0g TZS:6.3g SZH:1.1g CK:0.9g FH:2.9g SÓ:0.4g CA:13.5mg 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	Kakaós csiga (1;7;) EN:219.5kcal ZS:9.8g TZS:6.2g SZH:29.3g CK:11.3g FH:3.1g SÓ:0.3g	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	Sültkolbász (6;10;) EN:257.4kcal ZS:22.6g TZS:9.1g SZH:0.8g CK:0.3g FH:12.7g 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	Pulyka pizzasonka KREL (6;) EN:46.8kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:0.4g CK:0.2g FH:6.0g 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	Eszterházy sertésragu (1;7;10;12;) EN:253.8kcal ZS:12.7g TZS:4.4g SZH:12.7g CK:5.7g FH:20.2g SÓ:1.4g CA:20.2mg Durumtészta (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g	Füstölt baromfiprizsi EN:65.6kcal ZS:5.4g TZS:1.7g SZH:0.6g CK:0.2g FH:5.5g SÓ:0.8g 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	

Gasztvital	Hétfő 09.22	Kedd 09.23	Szerda 09.24	Csütörtök 09.25	Péntek 09.26
Reggeli	Vajkrém, zöldfűszeres (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 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	Tonhalas pástétom (4;7;10;) EN:66.2kcal ZS:5.0g TZS:2.4g SZH:0.9g CK:0.8g FH:4.0g SÓ:0.3g CA:69.5mg 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:24.0kcal ZS:0.1g SZH:5.0g FH:0.7g 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 CA:24.7mg 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 Jégsapretek	Trappistasajt (7;) EN:0.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Primőr paradicsom 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	Gyümölcsös ivó joghurt (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 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 Szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g
Tízórai	Tej 2,8% (7;) EN:124.0kcal ZS:5.6g TZS:3.8g 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	Tej 2,8% (7;) EN:124.0kcal ZS:5.6g TZS:3.8g 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 Mákos-tészta (1;) EN:545.5kcal ZS:15.2g TZS:2.0g SZH:86.4g CK:4.2g FH:14.6g SÓ:3.5g Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g 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	Hamis gulyásleves (1;9;12;) EN:184.9kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:20.3g CK:0.2g FH:3.1g SÓ:0.6g CA:0.0mg 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 Párolt rizs EN:463.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.9g 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	Tejfőltös karfiolleves (1;7;) EN:153.4kcal ZS:6.1g TZS:3.6g SZH:17.5g CK:1.7g FH:5.6g SÓ:3.2g CA:42.9mg Borsós tokány sertéshúsból (1;10;) EN:228.3kcal ZS:14.2g TZS:2.4g SZH:7.6g CK:0.0g FH:16.2g SÓ:2.1g CA:0.0mg Főtt burgonya (12;) EN:222.1kcal ZS:0.5g SZH:43.5g FH:5.9g SÓ:1.0g	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 Csirkepaprikás (1;7;12;) EN:395.5kcal ZS:31.8g TZS:9.1g SZH:10.2g CK:0.8g FH:15.3g SÓ:1.8g CA:27.0mg Durumtészta (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g	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 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 Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g
Uzsonna	Kedvenc ízek szerencseszelet (6;10;) EN:68.8kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:1.2g CK:0.1g FH:5.8g 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	Lekváros bukta (1;3;6;7;) EN:153.6kcal ZS:3.6g TZS:1.5g SZH:28.0g CK:7.5g FH:3.7g SÓ:0.2g	Májusi csemege KREL (6;) EN:103.5kcal ZS:9.0g TZS:4.5g SZH:0.7g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:1.1g 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	Burgonyás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g	
Vacsora	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 CA:0.0mg 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	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 Teljes kiőrlésű kifli (1;) EN:126.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.6g	Töltött paprika (sertéshúsból) * (1;3;) EN:292.3kcal ZS:5.4g TZS:3.1g SZH:44.8g CK:4.8g FH:14.8g SÓ:1.8g CA:0.0mg Fehér kenyér (1;)	Túrókrém zöldhagymás (7;) EN:77.5kcal ZS:4.9g TZS:3.1g SZH:1.6g CK:1.6g FH:5.9g SÓ:33.2g CA:43.2mg Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola K.ISK		40.hét 2025.09.29.-2025.10.05.	
Gasztvital		Hétfő 09.29	Kedd 09.30	Szerda 10.01	Csütörtök 10.02	Péntek 10.03	
Reggeli	Sajtkrém, natúr (7;) EN:71.5kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:2.5g CK:2.5g FH:1.9g SÓ:0.8g CA:258.5mg	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	Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:208.3kcal ZS:5.2g TZS:2.1g SZH:36.4g CK:5.9g FH:5.8g SÓ:0.4g	Alma - áfonya lekvár EN:50.8kcal SZH:12.0g CK:10.4g	Egri ivóyoghurt (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		
	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 SZH:0.7g 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 Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	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 Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g		
Tízórai	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 2,8% (7;) EN:124.0kcal ZS:5.6g TZS:3.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:240.0mg	Tej 2,8% (7;) EN:124.0kcal ZS:5.6g TZS:3.8g 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	Sertés raguleves (1;9;12;) EN:356.7kcal ZS:22.4g TZS:3.4g SZH:19.5g CK:0.8g FH:17.9g SÓ:1.8g	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	Kertészleves gazdagon (1;9;12;) EN:274.5kcal ZS:18.9g TZS:2.1g SZH:21.5g CK:1.0g FH:4.3g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Lebbencsleves (1;9;12;) EN:71.1kcal ZS:2.0g TZS:0.3g SZH:10.8g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Sajtkrémleves (1;7;) EN:245.9kcal ZS:16.2g TZS:8.9g SZH:13.9g CK:5.8g FH:10.0g SÓ:0.9g CA:315.0mg		
	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	Pulykahúsos zöldségrakottas (1;7;12;) EN:453.3kcal ZS:14.1g TZS:5.4g SZH:56.2g CK:10.2g FH:24.0g SÓ:3.4g CA:120.0mg	Bolognai spagetti sertéshúsból (1;12;) EN:688.9kcal ZS:36.7g TZS:8.7g SZH:66.9g CK:3.8g FH:21.8g SÓ:2.1g CA:0.0mg Sajtszórát (7;) EN:71.1kcal ZS:5.3g TZS:3.6g FH:5.8g SÓ:0.2g Csemegeeszőlő (fehér) EN:62.4kcal SZH:14.5g CK:7.6g FH:0.5g	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 CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	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 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	Zala felvágott KREL EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g 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	Mákos búrkifli (1;) EN:50.0kcal ZS:9.6g SZH:23.1g FH:3.2g	Zöldhagymás kenőmájás (6;7;) EN:107.4kcal ZS:9.6g SZH:1.2g FH:4.0g SÓ:0.9g 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	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 Csemegeeszőlő (fehér) EN:62.4kcal SZH:14.5g CK:7.6g FH:0.5g			
Vacsora	Zöldséges rizses csirkemáj (7;12;) EN:544.7kcal ZS:17.9g TZS:5.1g SZH:66.2g CK:0.4g FH:28.8g SÓ:2.4g CA:120.0mg Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Lángolt kolbász EN:94.4kcal ZS:9.0g TZS:2.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g 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	Paprikás burgonya virslivel (12;) EN:599.5kcal ZS:32.6g TZS:6.4g SZH:55.1g CK:0.4g FH:14.3g SÓ:3.2g CA:0.0mg Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Uborkasaláta EN:36.2kcal ZS:0.1g SZH:8.0g CK:6.8g FH:0.7g SÓ:0.8g	Aro pulykarúd (1;7;) EN:79.8kcal ZS:6.8g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.2g FH:4.0g 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 Primőr paradicsom			