

Gasztvital	Hétfő 05.19	Kedd 05.20	Szerda 05.21	Csütörtök 05.22	Péntek 05.23
Tízórai	Málna tea EN: 30.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.5 g; CK: 7.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Magyaros vajkrém (7;) EN: 104.4 kcal; ZS: 10.5 g; TZS: 6.8 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.7 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 15.0 mg; Panini (1;7;) EN: 138.5 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 27.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.5 g;	Citromos tea EN: 28.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 7.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Kenőmájás (sertés) EN: 43.8 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 1.7 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.3 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.4 g; Császár zsemle (1;6;) EN: 152.7 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.4 g; CK: 0.5 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.6 g; Zöldhagyma EN: 7.6 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 0.2 g; FH: 0.4 g;	Tej (7;) EN: 66.0 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 1.5 g; SZH: 7.0 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; Molnárka (1;3;6;7;13;) EN: 163.5 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 1.6 g; SZH: 27.6 g; CK: 4.1 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.3 g;	Csipkebogyó tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Pritaminos vajkrém (7;) EN: 36.3 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 2.3 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.4 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.1 g; CA: 5.0 mg; Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 153.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.2 g; CK: 0.7 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;	Karamellás tej (7;) EN: 81.3 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 1.5 g; SZH: 10.5 g; CK: 10.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; Mákos rigó (1;) EN: 167.0 kcal; ZS: 2.6 g; SZH: 30.5 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 1.9 g;
Ebéd	Sárgabarack krémleves (1;7;) EN: 152.6 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 2.5 g; SZH: 24.9 g; CK: 18.0 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 27.0 mg; túrós galuska levesbetét (1;3;7;) EN: 51.9 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.7 g; SZH: 7.0 g; CK: 3.4 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.6 g; CA: 8.0 mg; Bácskai bulgur (sertés) (1;) EN: 368.1 kcal; ZS: 11.8 g; TZS: 1.9 g; SZH: 43.8 g; CK: 6.0 g; FH: 20.4 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; fehér kenyér (1;6;) EN: 48.2 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.6 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g; Ecetes dinnye (10;) EN: 9.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.9 g; FH: 0.8 g; SÓ: 1.0 g;	Csontleves tésztával (1;3;9;) EN: 38.4 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 4.5 g; CK: 0.8 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.2 g; Halasgombóc (3;4;) EN: 165.3 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 2.2 g; SZH: 11.7 g; CK: 0.0 g; FH: 12.6 g; SÓ: 0.9 g; Paradicsom mártás (1;9;) EN: 252.5 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 52.6 g; CK: 36.5 g; FH: 6.7 g; SÓ: 0.7 g; Főtt burgonya 1/2 EN: 126.9 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 24.8 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.8 g; teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;3;6;7;9;10;) EN: 49.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.4 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g;	Zöldborsóleves (1;3;) EN: 165.8 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 0.9 g; SZH: 17.5 g; CK: 2.7 g; FH: 9.1 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Mézes-mustáros csirketokány (1;10;) EN: 74.4 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.5 g; SZH: 4.2 g; CK: 2.9 g; FH: 10.8 g; SÓ: 0.8 g; Rizs köret EN: 370.9 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 77.5 g; FH: 9.3 g; SÓ: 0.9 g; teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;3;6;7;9;10;) EN: 49.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.4 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g;	Kassai burgonyaleves (sertés tarjával, tejföllel készül) (1;3;7;12;) EN: 142.7 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 2.9 g; SZH: 15.9 g; CK: 0.7 g; FH: 5.6 g; SÓ: 1.4 g; CA: 18.0 mg; Dejő szórát (1;) EN: 128.7 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 19.6 g; CK: 15.3 g; FH: 3.3 g; Főtt tészta (1;3;) EN: 371.5 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 1.0 g; SZH: 66.7 g; CK: 1.5 g; FH: 11.4 g; SÓ: 1.5 g; fehér kenyér (1;6;) EN: 48.2 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.6 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g; Kivi gyümölcs EN: 52.0 kcal; SZH: 11.3 g; FH: 1.0 g;	Daragaluska leves (1;3;9;) EN: 123.4 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 0.8 g; SZH: 14.0 g; CK: 1.0 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.0 g; Fasírt (1;3;6;7;10;) EN: 182.8 kcal; ZS: 10.3 g; TZS: 3.1 g; SZH: 12.2 g; CK: 0.2 g; FH: 9.9 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Lencsefőzelék (1;7;10;12;) EN: 343.6 kcal; ZS: 8.8 g; TZS: 2.4 g; SZH: 42.8 g; CK: 2.9 g; FH: 17.1 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; fehér kenyér (1;6;) EN: 48.2 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.6 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g;
Uzsonna	Csirkemell sonka EN: 18.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.5 g; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN: 99.6 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 18.9 g; CK: 0.6 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.5 g; Paprika EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; FH: 0.4 g;	Barackos túrókrém (7;) EN: 37.3 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.8 g; SZH: 4.5 g; CK: 2.9 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 28.4 mg; Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN: 119.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 20.8 g; CK: 3.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.2 g;	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN: 171.5 kcal; ZS: 8.6 g; TZS: 4.7 g; SZH: 19.0 g; CK: 0.7 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.1 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Szerencse felvágott (6;10;) EN: 30.6 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; félbarna kenyér (1;) EN: 106.3 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.0 g; Rágó karalábé EN: 24.3 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 5.6 g; FH: 1.5 g;	Házi sajtkrém (7;) EN: 22.6 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.9 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.7 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 54.8 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN: 99.6 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 18.9 g; CK: 0.6 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.5 g; körte EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g;

ÉTLAP		Iskola felső				21.hét 2025.05.19.-2025.05.25.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu							
Gasztvital	Hétfő 05.19	Kedd 05.20	Szerda 05.21	Csütörtök 05.22	Péntek 05.23		
Tízórai	Málna tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Magyaros vajkrém (7;) EN: 139.2 kcal; ZS: 14.0 g; TZS: 9.1 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.9 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.4 g; CA: 20.0 mg; Panini (1;7;) EN: 138.5 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 27.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.5 g;	Citromos tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Kenőmájás (sertés) EN: 65.7 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 2.5 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.4 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.7 g; Császár zsemle (1;6;) EN: 152.7 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.4 g; CK: 0.5 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.6 g; Zöldhagyma EN: 7.6 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 0.2 g; FH: 0.4 g;	Poharas tej (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Molnárka (1;3;6;7;13;) EN: 163.5 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 1.6 g; SZH: 27.6 g; CK: 4.1 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.3 g;	Csipkebogyó tea EN: 82.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.0 g; CK: 20.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Pritaminos vajkrém (7;) EN: 36.3 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 2.3 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.4 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.1 g; CA: 5.0 mg; Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 153.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.2 g; CK: 0.7 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;	Poharas kakaó (7;) EN: 134.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 3.0 g; SZH: 16.2 g; CK: 16.2 g; FH: 7.0 g; SÓ: 0.1 g; Mákos rigó (1;) EN: 167.0 kcal; ZS: 2.6 g; SZH: 30.5 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 1.9 g;		
Ebéd	Sárgabarack krémleves (1;7;) EN: 203.4 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 3.4 g; SZH: 33.3 g; CK: 24.0 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.0 g; CA: 36.0 mg; túrós galuska levesbetét (1;3;7;) EN: 51.9 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.7 g; SZH: 7.0 g; CK: 3.4 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.6 g; CA: 8.0 mg; Bácskai bulgur (sertés) (1;) EN: 515.0 kcal; ZS: 17.6 g; TZS: 2.9 g; SZH: 58.3 g; CK: 8.0 g; FH: 29.2 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; fehér kenyér (1;6;) EN: 72.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.4 g; CK: 0.5 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g; Ecetes dinnye (10;) EN: 13.3 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 2.5 g; CK: 1.2 g; FH: 1.1 g; SÓ: 1.4 g;	Csontleves tésztával (1;3;9;) EN: 49.4 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.5 g; SZH: 5.8 g; CK: 1.1 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.2 g; Halasgombóc (3;4;) EN: 203.6 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 2.5 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.0 g; FH: 15.7 g; SÓ: 1.2 g; Paradicsom mártás (1;9;) EN: 298.6 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 60.9 g; CK: 43.9 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.9 g; Főtt burgonya 1/2 EN: 169.2 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 33.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 1.0 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN: 224.1 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 42.5 g; CK: 1.3 g; FH: 7.8 g; SÓ: 1.2 g;	Zöldborsóleves (1;3;) EN: 271.7 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 1.0 g; SZH: 39.6 g; CK: 21.6 g; FH: 12.2 g; SÓ: 3.0 g; CA: 0.0 mg; Mézes-mustáros csirketokány (1;10;) EN: 113.6 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.7 g; SZH: 5.3 g; CK: 3.7 g; FH: 17.2 g; SÓ: 0.9 g; Rizs köret EN: 532.7 kcal; ZS: 9.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 100.8 g; FH: 12.1 g; SÓ: 1.0 g; teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;3;6;7;9;10;) EN: 49.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.4 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g;	Kassai burgonyaleves (sertés tarjával, tejföllel készül) (1;3;7;12;) EN: 190.3 kcal; ZS: 7.7 g; TZS: 3.9 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.9 g; FH: 7.5 g; SÓ: 1.8 g; CA: 24.0 mg; Dejő szórát (1;) EN: 171.6 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 26.2 g; CK: 20.4 g; FH: 4.4 g; Főtt tészta (1;3;) EN: 471.9 kcal; ZS: 8.7 g; TZS: 1.3 g; SZH: 84.1 g; CK: 1.9 g; FH: 14.4 g; SÓ: 1.6 g; fehér kenyér (1;6;) EN: 72.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.4 g; CK: 0.5 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g; Kivi gyümölcs EN: 104.0 kcal; SZH: 22.6 g; FH: 2.0 g;	Daragaluska leves (1;3;9;) EN: 170.6 kcal; ZS: 7.3 g; TZS: 1.1 g; SZH: 19.1 g; CK: 1.2 g; FH: 6.4 g; SÓ: 0.0 g; Fasírt (1;3;6;7;10;) EN: 212.2 kcal; ZS: 12.7 g; TZS: 3.9 g; SZH: 12.2 g; CK: 0.2 g; FH: 11.7 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Lencsefőzelék (1;7;10;12;) EN: 416.3 kcal; ZS: 11.3 g; TZS: 3.1 g; SZH: 51.3 g; CK: 3.8 g; FH: 20.2 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; fehér kenyér (1;6;) EN: 72.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.4 g; CK: 0.5 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g;		
Uzsonna	Csirkemell sonka EN: 27.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.2 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.8 g; margarin EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN: 124.5 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 23.6 g; CK: 0.7 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.6 g; Paprika EN: 15.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 2.4 g; FH: 0.7 g;	Barackos túrókrém (7;) EN: 53.6 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 6.2 g; CK: 4.0 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 40.0 mg; Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN: 178.5 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 1.8 g; SZH: 31.2 g; CK: 5.1 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.4 g;	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN: 171.5 kcal; ZS: 8.6 g; TZS: 4.7 g; SZH: 19.0 g; CK: 0.7 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.1 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Szerencse felvágott (6;10;) EN: 45.9 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g; margarin EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; félbarna kenyér (1;) EN: 132.9 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.9 g; CK: 0.5 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.0 g; Rágó karalábé EN: 40.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 9.3 g; FH: 2.5 g;	Házi sajtkrém (7;) EN: 23.5 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.0 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.4 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 60.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN: 124.5 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 23.6 g; CK: 0.7 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.6 g; körte EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g;		

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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

ÉTLAP		Középiskola				21.hét 2025.05.19.-2025.05.25.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu							
Gasztvital	Hétfő 05.19	Kedd 05.20	Szerda 05.21	Csütörtök 05.22	Péntek 05.23		
Reggeli	Málna tea EN: 46.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 11.3 g; CK: 11.3 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Csirkemell sonka EN: 54.0 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.2 g; SZH: 3.1 g; CK: 0.4 g; FH: 9.5 g; SÓ: 1.6 g; margarin EN: 36.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.2 g; SÓ: 0.1 g; Panini (1;7;) EN: 277.0 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.9 g; SZH: 54.0 g; CK: 1.9 g; FH: 9.5 g; SÓ: 0.9 g; Paprika EN: 18.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 2.8 g; FH: 0.8 g;	Citromos tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Kenőmájás (sertés) EN: 87.6 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 3.3 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.5 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.9 g; Császár zsemle (1;6;) EN: 305.4 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 58.9 g; CK: 1.1 g; FH: 9.4 g; SÓ: 1.2 g; Zöldhagyma EN: 7.6 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 0.2 g; FH: 0.4 g;	Vaníliás tej (7;) EN: 142.3 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 2.5 g; SZH: 19.2 g; CK: 17.5 g; FH: 8.3 g; SÓ: 0.3 g; CA: 300.0 mg; Molnárka (1;3;6;7;13;) EN: 327.0 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 3.1 g; SZH: 55.3 g; CK: 8.2 g; FH: 9.1 g; SÓ: 0.6 g; Teavaj (7;) EN: 72.3 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 5.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 2.5 mg; Barack lekvár EN: 97.2 kcal; SZH: 23.2 g; CK: 20.4 g;	Tej (7;) EN: 110.0 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 2.5 g; SZH: 11.8 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.3 g; CA: 300.0 mg; Pizzás csiga (1;6;7;) EN: 392.2 kcal; ZS: 17.9 g; TZS: 1.4 g; SZH: 48.7 g; CK: 3.7 g; FH: 7.2 g; SÓ: 0.4 g; Sajtos kifli (1;7;) EN: 321.0 kcal; ZS: 7.2 g; SZH: 47.6 g; FH: 13.4 g; SÓ: 1.0 g; margarin EN: 36.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.2 g; SÓ: 0.1 g;	Málna tea EN: 46.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 11.3 g; CK: 11.3 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Szendvics sonka EN: 74.4 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 1.4 g; SZH: 2.3 g; CK: 1.3 g; FH: 9.0 g; SÓ: 1.6 g; margarin EN: 36.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.2 g; SÓ: 0.1 g; vizes zsemle (1;) EN: 337.0 kcal; ZS: 8.5 g; SZH: 52.9 g; FH: 10.2 g; Hónapos rettek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.1 g; FH: 0.6 g;		
Ebéd	Sárgabarack krémleves (1;7;) EN: 228.9 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 3.8 g; SZH: 37.4 g; CK: 27.0 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 40.5 mg; túrós galuska levesbetét (1;3;7;) EN: 51.9 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.7 g; SZH: 7.0 g; CK: 3.4 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.6 g; CA: 8.0 mg; Bácskai bulgur (sertés) (1;) EN: 573.1 kcal; ZS: 19.2 g; TZS: 3.2 g; SZH: 65.5 g; CK: 9.0 g; FH: 32.6 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; fehér kenyér (1;6;) EN: 96.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.2 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.6 g; Ecetes dinnye (10;) EN: 15.2 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 2.9 g; CK: 1.4 g; FH: 1.3 g; SÓ: 1.6 g;	Csontleves tésztával (1;3;9;) EN: 54.9 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 6.4 g; CK: 1.2 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.3 g; Halasgombóc (3;4;) EN: 190.0 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 2.2 g; SZH: 17.5 g; CK: 0.0 g; FH: 13.0 g; SÓ: 1.2 g; Paradicsom mártás (1;9;) EN: 385.5 kcal; ZS: 10.8 g; TZS: 1.1 g; SZH: 61.7 g; CK: 43.9 g; FH: 9.0 g; SÓ: 1.0 g; Főtt burgonya 1/2 EN: 190.3 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 37.3 g; FH: 5.1 g; SÓ: 1.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;3;6;7;9;10;) EN: 49.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.4 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g;	Zöldborsóleves (1;3;) EN: 145.5 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 19.0 g; CK: 4.3 g; FH: 7.4 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Mézes-mustáros csirketokány (1;10;) EN: 127.5 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 5.9 g; CK: 4.2 g; FH: 19.4 g; SÓ: 0.9 g; Rizs köret EN: 521.7 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 0.6 g; SZH: 108.5 g; FH: 13.0 g; SÓ: 1.5 g; teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;3;6;7;9;10;) EN: 49.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.4 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g;	Kassai burgonyaleves (sertés tarjával, tejföllel készül) (1;3;7;12;) EN: 214.0 kcal; ZS: 8.7 g; TZS: 4.4 g; SZH: 23.8 g; CK: 1.1 g; FH: 8.4 g; SÓ: 2.1 g; CA: 27.0 mg; Mák szórat EN: 241.0 kcal; ZS: 11.4 g; TZS: 1.5 g; SZH: 27.2 g; CK: 20.9 g; FH: 6.3 g; Nudli (1;3;) EN: 428.3 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 59.4 g; FH: 9.7 g; SÓ: 1.8 g; fehér kenyér (1;6;) EN: 96.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.2 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.6 g; Kivi gyümölcs EN: 104.0 kcal; SZH: 22.6 g; FH: 2.0 g;	Daragaluska leves (1;3;9;) EN: 150.2 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 0.9 g; SZH: 18.4 g; CK: 1.2 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.0 g; Sertés vagdalt (1;3;6;7;10;) EN: 534.4 kcal; ZS: 35.9 g; TZS: 7.9 g; SZH: 31.4 g; CK: 0.5 g; FH: 20.6 g; SÓ: 2.1 g; CA: 0.0 mg; Lencsefőzelék (1;7;10;12;) EN: 469.5 kcal; ZS: 12.7 g; TZS: 3.4 g; SZH: 57.8 g; CK: 4.3 g; FH: 23.0 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;3;6;7;9;10;) EN: 49.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.4 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g;		
Vacsora	Sajtos csirkecomb felső (1;7;) EN: 231.2 kcal; ZS: 15.8 g; TZS: 6.5 g; SZH: 4.7 g; CK: 1.8 g; FH: 16.6 g; SÓ: 1.7 g; CA: 42.9 mg; Tört burgonya (12;) EN: 309.9 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 0.3 g; SZH: 55.2 g; FH: 7.5 g; SÓ: 1.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN: 199.2 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.3 g; SZH: 37.7 g; CK: 1.1 g; FH: 6.9 g; SÓ: 1.0 g;	Főtt virsli EN: 318.0 kcal; ZS: 27.5 g; TZS: 8.4 g; SZH: 3.2 g; CK: 0.4 g; FH: 14.3 g; SÓ: 2.6 g; Majonézes kukorica (3;7;10;) EN: 407.7 kcal; ZS: 20.9 g; TZS: 3.4 g; SZH: 44.5 g; CK: 27.5 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.9 g; CA: 20.2 mg; fehér kenyér (1;6;) EN: 192.8 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.2 g; SZH: 38.4 g; CK: 1.3 g; FH: 6.9 g; SÓ: 1.2 g; körte EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g;	Bolognai spagetti sertés (1;3;12;) EN: 527.8 kcal; ZS: 14.7 g; TZS: 5.0 g; SZH: 74.3 g; CK: 5.8 g; FH: 24.5 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Reszelt sajt (1;7;) EN: 154.3 kcal; ZS: 11.2 g; TZS: 7.2 g; SZH: 3.6 g; CK: 0.8 g; FH: 10.4 g; SÓ: 0.5 g; CA: 320.0 mg; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Erdélyi rakott káposzta EN: 523.4 kcal; ZS: 22.6 g; TZS: 8.0 g; SZH: 49.5 g; CK: 0.0 g; FH: 28.9 g; SÓ: 9.8 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN: 199.2 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.3 g; SZH: 37.7 g; CK: 1.1 g; FH: 6.9 g; SÓ: 1.0 g;			